

nhẹ. kênh
giữa dòng đời

NHỆ TÊNHI GIỮA DÔNG ĐỜĐ

Bản quyền tiếng Việt © 2018, 2019 Thích Nhuận Đức
Cuốn sách được xuất bản theo hợp đồng bản quyền giữa tác giả và
Công ty Cổ phần Sách Thái Hà.

*Không phần nào trong cuốn sách này được sao chép hoặc chuyển sang bất
cứ dạng thức hoặc phương tiện nào, dù là điện tử, in ấn, ghi âm hay bất cứ
hệ thống phục hồi và lưu trữ thông tin nào nếu không có sự cho phép bằng
văn bản*

của Công ty Cổ phần Sách Thái Hà

Biên tập viên Thaihabooks : **Mỹ Hạnh**

Họa sĩ & Trình bày: **Thái Hiền - Tâm Thái Tịnh**



Công ty Cổ phần Sách Thái Hà

Trụ sở chính: 119 C5 Tô Hiệu -

Nghĩa Tân - Cầu Giấy - Hà Nội

Tel: (024) 3793 0480; Fax: (024) 6287 3238

Chi nhánh TPHCM: 88/28 Đào Duy Anh, Phường 9, Q. Phú Nhuận

Tel: (028) 22532641

Website: www.thaihabooks.com/nhasachthaiha.vn

Thái Hà Books trân trọng cảm ơn mọi ý kiến đóng góp của độc giả.

Mọi thông tin xin gửi về:

- Góp ý về biên tập: publication@thaihabooks.com
- Tư vấn dịch vụ xuất bản: dichvuxuatban@thaihabooks.com

THÍCH NHUẬN ĐỨC

nhẹ. kênh
giữa dòng đời

Tái bản lần 1



Mục lục

Lời giới thiệu	9
Lời mở đầu	13
CHƯƠNG 1: THÀNH THẬT	33
1. Thành thật là gì?	36
2. Năm nguyên tắc đạo đức	41
3. Người học trò	43
4. Anh chàng lo xa	47
5. Học tài thi phận	51
6. Sao bạn khó chân thành thế?	53
7. Trách nhiệm gia đình	57
8. Ham muốn thể xác	62
9. Con ma tự sát	70
10. Niềm tin bị lụi tàn	79
11. Cơn nghiện của con mắt	81
12. Cơn lữ	83

13. Facebook và các trang mạng không lành mạnh	87
14. Bạo lực học đường	97
15. Cái Tôi	103
16. Than thân - trách phận	109
17. Bạo lực gia đình	111
18. Ba cách vào đời	113
19. Chiến thắng chính mình	117
20. Sự nhiệm màu của lột xác	124
CHƯƠNG 2: THA THỨ	135
1. Mục đích tha thứ	138
2. Câu chuyện thật giữa Ngọc và Chuyển	139
3. Cách nhận diện Tha Thứ	145
4. Bốn viên linh dược cảm hóa con người	147
5. Lòng tha thứ của Mẹ	153
6. Từ bi và Trí Tuệ	156
7. Tâm	158
8. Thực tập tha thứ	161
9. Mở rộng tâm từ	164

10. Tha thứ là một cách giáo dục	166
11. Tha thứ cho chính mình	168
12. Tha thứ trong tình yêu	172
13. Các loại tha thứ	177
CHƯƠNG 3: TRI ÂN	191
1. Tổ quốc	194
2. Ba mẹ	200
3. Thầy	220
4. Tri ân mọi người và trải nghiệm tri ân	227
5. Tóm lại	230
CHƯƠNG 4: THÓI QUEN	233
1. Đồ lỗi cho hoàn cảnh	240
2. Thèm được sống	244
3. Không chấp nhận	247
4. Mỉm cười	253
5. Lắng nghe "tiếng gọi" tâm hồn	256
6. Xây dựng lòng thương yêu mỗi ngày	259
7. Nhìn sự vật "như nó đang là"	264
8. Suy ngẫm vô thường để làm mới tư duy	268

9. Tránh quyết định theo cảm xúc	272
10. Lối sống vô định	275
11. Tư duy sáng tạo trong công việc	279
12. “Trò chuyện” với cơ thể	282
13. Vội vàng, hấp tấp	295
14. Nhìn cuộc đời với khía cạnh tích cực	300
15. Lo lắng, buồn phiền	305
16. Tư duy tích cực	307
17. Nỗi sợ	309
18. Tin vào nhân quả	312
19. Bước chân trọn vẹn	313
20. Vương mắc	317
21. Tự ái	322
CHƯƠNG 5: HY VỌNG	327
Lời bạt	333

Lời giới thiệu

Đã đôi lần bạn muốn tìm đến cảm giác bình yên trong cuộc đời vạn biến? Và dĩ nhiên, hơn một lần trong những lần nghĩ suy đó, bạn không biết làm thế nào để có được hay giữ cảm giác ấy ở bên mình. Bạn thử nghĩ xem, khi tâm trạng bạn buồn nhất, thất vọng nhất, đó chính là lúc bạn cảm thấy cuộc đời mình bồng bềnh nhất có đúng không? Tại vì chính mọi thứ khiến bạn buồn, thất vọng, mệt mỏi,... làm bạn luôn bất an vì thế sự bình yên không còn trú ngụ trong tâm bạn. Dòng đời vạn biến, cuộc sống như những con thuyền quanh năm lênh đênh ngoài biển khơi rộng lớn bao nhiêu khó khăn luôn ẩn giấu trước cuộc đời



này, đây là điều không thay đổi được, nhưng thứ mà bạn có thể thay đổi được là chính mình và suy nghĩ của bản thân mình. Hãy thay đổi cách suy nghĩ, cách sống để sự bình yên, niềm hạnh phúc sẽ luôn tìm đến bạn. *Nhẹ tênh giữa dòng đời* là cuốn sách mang lại cho bạn những phương pháp để có thể thay đổi suy nghĩ, từ đó thênh thang, nhẹ bước giữa dòng đời.

Cuốn sách chia thành 5 chương cũng là 5 lời khuyên mà tác giả đưa ra để một người có thể đối thoại với tâm hồn, trân trọng tình cảm giữa người với người và biết yêu thương bản thân mình và những người xung quanh hơn. Mỗi chương ngoài những thông điệp tích cực, cũng đưa ra nhiều vấn đề để khi gặp khó khăn trong cuộc sống chúng ta có thể lật giở từng trang sách để tìm lời khuyên và sự chia sẻ. Với cách viết giản dị của một nhà tu hành, tác giả mang đến cho người đọc thông điệp hạnh phúc đôi khi tưởng chừng như xa vời, nhưng thực ra nó ở ngay bên cạnh mình. Đừng mãi mê theo đuổi những thứ cao xa, hãy nhẹ nhàng



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



từng bước chân và hưởng



thụ từng phút giây của cuộc sống. Hạnh phúc là sự hài lòng và biết vui mừng phấn khởi trước hạnh phúc của người khác, biết sẻ chia đồng hành với người không hạnh phúc xung quanh. Nếu ai đã từng vấp ngã, trái tim đã nhiều vết xước khi lĩnh ngộ những kiến thức này đều thấy tâm thanh tịnh, lòng an yên hơn trước bao cơn sóng gió mình đã trải qua. Các bạn trẻ khi cầm trên tay cuốn sách này thì thấy suy nghĩ được đơn giản, bao dung hơn và sẵn sàng chấp nhận mọi thứ sẽ xảy đến trong tương lai.

Nếu bạn là người thích chiêm nghiệm cuộc sống, tìm kiếm sự bình an trong tâm và nhìn nhận bản thân thì hãy giữ cho mình một cuốn và đọc vào những lúc bạn hoàn toàn thư thả, vào những buổi sáng sớm hoặc thời gian bạn rảnh rỗi.

Xin trân trọng giới thiệu với bạn đọc.

Công ty Cổ phần Sách Thái Hà

Lời mở đầu

“Life is like a book. Some chapters are sad, some are happy and some are exciting, but if you never turn the page, you will never know what the next chapter has in store for you”.

Bạn luôn mãi mê tìm kiếm hạnh phúc trong cuộc sống thực tại? Con người ai cũng vậy, ai cũng thích chạy theo và tìm kiếm hạnh phúc mới lạ. Thế nhưng hạnh phúc không khó kiếm tìm, xa vời vợi như chúng ta nghĩ mà nó chỉ ở quanh ta mọi nơi, mọi lúc, có điều chúng ta chưa đánh thức giấc ngủ của hạnh phúc. Tất nhiên



cuộc sống không bao giờ hoàn hảo và trái đầy hoa hồng, thắm đỏ để chúng ta bước đi mỗi ngày. Đôi lúc nó là những quanh co, gấp khúc, gập ghềnh. Vì vậy, mới có hạnh phúc và khổ đau. Nếu cuộc đời của bạn toàn màu hồng thì chúng ta chẳng có gì phải suy nghĩ. Con người thường có khuynh hướng yêu cầu tất cả mọi thứ phải hoàn hảo nhưng điều này là không tưởng, không bao giờ xảy ra trong cuộc sống hiện tại.

Một bản nhạc có những nốt cao, nốt trầm, nếu chỉ toàn nốt cao hoặc nốt trầm thì bản nhạc đó không thể tồn tại được. Vì vậy, chúng ta hãy xem cảm giác buồn bực, cău ghét, giận hờn, oán trách, chán nản kia... như là những “nốt trầm” góp phần làm nổi bật những “nốt cao” khác để bản nhạc cuộc đời bạn thêm tuyệt vời, sống động hơn.

Hạnh phúc không ở đâu xa mà luôn ở quanh chúng ta, hãy sống THẬT mỗi ngày để tận hưởng hương vị đó, bằng cách biết ơn, yêu thương, trao tặng sự chân thật. Tùy



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



thuộc vào hoàn cảnh mà



con người có nhận thức hay cảm nhận khác nhau về hạnh phúc và khổ đau. Với những người nghèo khổ, bất hạnh, không nhà cửa và nơi nương tựa thì hạnh phúc của họ chỉ đơn giản là có được bữa cơm, manh áo để sống qua ngày. Đó là hạnh phúc quý nhất đối với họ. Nếu được đảm bảo các nhu cầu thiết yếu của đời sống như: nhà cửa, công việc, tiền bạc, sức khỏe v.v... thì con người mới nghĩ đến hạnh phúc tâm hồn. Nếu đời sống quá thiếu thốn thì việc tạo ra hạnh phúc từ nơi tâm hồn không phải dễ dàng đối với họ.

Tuy nhiên, nếu tạo dựng một đời sống quá đầy đủ về vật chất thì dẫn đến sự hưởng thụ, sự bất toại nguyện do lòng tham muốn thúc đẩy, từ đó họ sẽ dần phải đối diện với khổ đau. Vậy hạnh phúc không phải ở nơi bạn có được bao nhiêu tiền mà là ở chỗ bạn hiểu được chính mình, hiểu về cuộc đời và vũ trụ. Sự hiểu đó sẽ làm cho bạn thăng hoa về thể chất, tâm hồn và trí tuệ.

Theo tuệ giác của nhà Phật để quán



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



chiếu thì chúng ta thấy hạnh phúc như
trên con người



tưởng như là tuyệt đỉnh. Tuy nhiên, hạnh phúc ấy dường như rất mong manh, dễ tan biến, vỡ nát như những giọt sương lúc ánh nắng ban mai xuất hiện, bởi vì bản chất cuộc đời là vô thường, duyên sinh vô ngã:

“Hãy nhìn như bọt nước

Hãy nhìn như cảnh

huyễn Quán nhìn đời

như vậy Thần chết

không bắt gặp (Theo

kinh Pháp cú 170)

Hạnh phúc và khổ đau đến từ góc nhìn của bạn về cuộc sống này. Nếu bạn cho rằng thất bại sẽ khiến bạn khổ đau nhưng đối với người khác nó là niềm vui của kẻ chiến thắng. Thất bại hay chiến thắng, buồn hay vui, khổ đau hay hạnh phúc là hai mặt của cuộc sống. Theo nhà Phật gọi đó là thế giới nhị nguyên, thế giới của sự phân biệt, đối đãi mà sanh cố chấp, thù hận tạo ra các cảm xúc đối lập trong cùng một



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



con người.



Niềm vui và nỗi buồn là hai trạng thái khác nhau của cảm xúc nơi con người. Chúng ta không thể ghét bỏ, tức giận, ruồng bỏ mà hãy cùng làm bạn và chuyển hóa nó sang một dạng năng lượng tích cực để giúp bạn có cơ hội cọ xát với hạnh phúc đang xảy ra trong khoảnh khắc hiện tại. Do đó, chuyển hóa các nỗi khổ, niềm đau trở thành năng lượng an vui, hạnh phúc là chủ đề mà tất cả chúng ta đều quan tâm. Sống vui, sống tốt và sống đầy ý nghĩa được xem là nỗi khao khát mà bất cứ ai cũng cần đến.

Bạn cảm giác nỗi buồn trong lòng như đôi gánh nặng trĩu trên vai, vậy nỗi buồn đó đến từ đâu? Trước hết, các bạn phải mạnh mẽ, lắng lòng, suy ngẫm và chấp nhận rằng nỗi buồn đó đến từ nhận thức của bạn đối với sự việc.

Hạnh phúc và khổ đau là do góc nhìn, do cảm nhận chủ quan của bạn đối với sự vật, sự việc mà bạn đã và đang đối diện. Do đó, bạn không thể né tránh, căm ghét, bất lực, thù hận trước nỗi buồn mà hãy



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



mở lòng chấp nhận, mỉm cười làm



bạn với những hoàn cảnh khó khăn để cuộc sống trở nên nhẹ nhàng chứ đừng oán trách, tức giận do sự bất như ý.

Chấp nhận, đối diện, kết bạn với nỗi khổ không phải là sự lùi bước trước chông gai cuộc đời mà là để chuyển hóa thành mặt tích cực với thái độ chân thành. Nếu bạn đâm phải cái gai, trước tiên bạn phải tìm cách rút cái gai đó ra khỏi vết thương, sau đó chữa trị và xoa nhẹ nó như dỗ dành một em bé để bớt đau hơn, chứ không nên oán trách, bực bội. Nếu bạn càng tức giận, càng oán trách và tự nhủ lòng “tại sao ông trời lại đối xử với Tôi như vậy” thì nỗi đau càng tăng thêm gấp bội. Muốn cho em bé ăn thì việc dỗ dành chúng sẽ hiệu quả hơn là nạt nộ, mắng nhiếc. Vì vậy, phương pháp trị liệu (theraphy) các cảm xúc tiêu cực bạn cần phải dùng cái Tâm, trải tình thương nơi bạn để ứng xử, không thể dùng bất cứ một tác nhân nào bên ngoài mà có thể chủ động, diệt trừ tận gốc; nếu có thì cũng như đá đè cỏ, một ngày nào đó cỏ sẽ mọc lên, nỗi buồn sẽ lại thêm một lần nữa xuất hiện. Vậy thì sử dụng



cái Tâm như thế nào để trị liệu khổ đau.
Trước hết, các bạn phải nhận ra hạnh phúc
đến từ đâu?

Hạnh phúc chân thật và giá trị đích thực nó không đến từ các tác nhân bên ngoài, không đến từ lời khen, tiền bạc, danh vọng, địa vị, điêu ngoa, mưu lược, thủ đoạn bất hợp pháp, quá lạm dụng hưởng thụ v.v... mà đến từ con tim đầy nhiệt huyết muốn trở thành con người tốt hơn hôm qua và đến từ sự cảm nhận một cách sâu sắc nhất cuộc sống của chính bạn.

Nhận diện được khổ đau dần dần các bạn sẽ đi ra khỏi các vết trượt dài đen tối để hướng đến một đời sống trong sáng, yên bình và hạnh phúc.

Một tâm hồn rộng lớn, trong sáng, lung linh, nhẹ nhàng thư thái không bao giờ hiện hữu nếu có một tâm trí mà quá nhiều mỗi một, phiền muộn bởi cuộc sống này. Cuộc sống vốn dĩ đi theo quy luật riêng của nó, biến hoại, sanh diệt,



nhưng nếu bạn quá cố chấp, buộc nó phải theo ý của bạn thì điều đó khiến bạn không thể yêu



cuộc đời này được dù bạn sống trong cảnh
đầy đủ mọi thứ.

Vậy kể từ bây giờ, bạn hãy bỏ đi quá
khứ tồi tàn ấy và hãy bắt đầu một cuộc
sống mới với 5 nguyên tắc sau đây, bạn sẽ
cảm nhận được các giá trị mà chúng mang
lại:

1. Thành thật - Faithful

2. Tha thứ - Forgiveness

3. Tri ân - Grateful

4. Thói quen - Habit

5. Hy vọng - Hope

THÀNH THẬT với chính mình, THA
THỨ để tâm hồn thanh thản, nhẹ
nhàng, TRI ÂN với cuộc đời, tạo THÓI
QUEN tích cực trong suy nghĩ, HY VỌNG
khi cuộc sống bị bế tắc. Đây chính là
những trải nghiệm của bản thân Tôi để
có được hạnh phúc trong mỗi ngày. Tôi
xin chia sẻ đến các bạn cuốn sách này



dựa trên kinh nghiệm thực tế kết hợp với lời Phật dạy cùng các nghiên cứu khoa học để làm rõ 5 nguyên tắc trên để được an lạc, hạnh phúc mỗi ngày.

Hạnh phúc bao gồm 2 phương diện. Hạnh phúc bên trong và hạnh phúc bên ngoài.

Hạnh phúc bên trong (hạnh phúc nội tại) là hạnh phúc xuất phát từ nơi sự biết vừa đủ, biết tiết chế lòng tham, dục vọng nơi mình, ý thức cảm nhận sự sâu lắng, an bình sâu sắc nhất nơi tâm hồn. Đây là hạnh phúc sẽ giúp cho các bạn làm chủ được cuộc đời đích thực của mình.

Hạnh phúc bên ngoài (hạnh phúc ngoại tại) là hạnh phúc đến từ giàu sang nhà cao cửa rộng, có thân hình đẹp được nhiều người yêu thích, đi đâu thì cũng có nhiều người ngả mũ cúi chào, tiền tài, sắc đẹp, danh vọng, địa vị, đầy đủ vật chất, mặc đẹp, thỏa mãn của các giác quan đối với thế giới bên ngoài mắt thích cảnh đẹp, tai thích nghe những điều nịnh hót nhẹ



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



nhàng hơn



tiếng chua chát v.v... Hạnh phúc này vốn dĩ vô thường, biến đổi nhanh chóng, nay có mai mất, bất toại như ý. Vì vậy, bạn cần phải hiểu rõ loại hạnh phúc này để không quá bị lệ thuộc, chìm đắm bởi nó. Đức Phật dạy:

Này các Tỳ kheo, các Ông nghĩ thế nào? Sắc là thường hay vô thường?

- Là vô thường, bạch Thế Tôn!

- Cái gì vô thường là khổ hay lạc?

- Là khổ, bạch Thế Tôn.

- Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chẳng khi quán cái ấy là: “Cái này là của Tôi, cái này là Tôi, cái này là tự ngã của Tôi?”

- Thưa không, bạch Thế Tôn.
(Anattālak- khaṇasutta, Samyutta Nikāya)

Nhẹ tênh giữa dòng đời là cuốn sách dành cho những ai muốn khám phá và tìm hiểu HẠNH PHÚC trong cuộc sống hiện đại này.



Hạnh phúc không dựa trên một nguyên tắc cố định nào cả. Tuy nhiên, để đạt được hạnh phúc thì chúng ta cần phải đưa ra các nguyên tắc cụ thể và xem chúng như là một công cụ để hướng đến mục đích.

Mục tiêu của cuốn sách này, Tôi chỉ mong ước góp một phần nào đó trong hành trình tìm kiếm hạnh phúc của các bạn, không đi sâu vào phân tích ngữ nghĩa nhiều mà chỉ đưa ra một số nguyên nhân, vấn nạn xã hội, phương pháp giải quyết. Nguyên tắc này sẽ được hiểu theo các khía cạnh đời sống thực tế dựa trên lăng kính Phật giáo, giúp cho các bạn nhận diện các phương hướng, cách thức giải quyết vấn đề để thực tập hạnh phúc ngay chính trong cuộc sống hiện tại của mình, nhận ra những điều của thế gian không nằm ngoài Phật pháp (Phật pháp bất ly thế gian pháp) và thực hiện chúng một cách dễ dàng để có một cuộc sống tốt hơn, vui tươi hơn và yêu cuộc đời hơn trong mỗi ngày.



Cuốn sách này muốn gửi đến các bạn đọc thông điệp yêu thương, chân thật trong thời đại @ bùng nổ để bạn có thể thênh thang, nhẹ nhàng bước giữa dòng đời. Tất nhiên, cuốn sách sẽ không nói lên hết tất cả nhưng Tôi hy vọng nó sẽ nói lên khía cạnh nào đó của cuộc sống hiện tại để chúng ta cùng suy ngẫm và thay đổi bản thân, để tạo dựng phong cách sống tốt đẹp. Và đây sẽ là hành trình hạnh phúc bạn đang tìm kiếm trong nền văn minh của xã hội hôm nay.

Các kiến thức tích lũy thông qua thế giới khách quan khi được bộ não tiếp nhận và phản ánh qua ngôn ngữ, cảm xúc thì đó không phải là chân lý, nó đã trở thành cái ý chủ quan của con người. Tuy nhiên, trong cuốn sách này Tôi tâm nguyện hướng đến những ai đón nhận, thông cảm với những lời chia sẻ này để cùng nhau học hỏi và tiến đến đời sống an vui trong thời đại mà con người đang đánh mất dần đi tình yêu thương, sự tin tưởng, tha thứ và sự hiểu biết.



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



Dù Tôi đã cố gắng tóm lược nội dung cô đọng và sử dụng từ ngữ đơn giản để truyền tải các giá trị lời Phật dạy thông qua các vấn đề xã hội hiện đại để độc giả dễ hiểu và dễ mừng tượng nhưng sẽ không sao tránh khỏi những sự sai sót nhất định. Tôi rất mong quý độc giả hoan hỷ, đóng góp ý kiến để các tác phẩm sau được hoàn thiện hơn.

Pune, Maharashtra,

14/2/2017



T rải qua hơn nửa đời người, cuộc đời tu học của Tôi có những lúc thăng, lúc trầm, lúc thành công, lúc thất bại và đôi lúc tưởng chừng như không thể đứng dậy nổi do thiếu nghị lực. Tất cả những thứ đó, Tôi đều tự trách bản thân mình do thiếu duyên, thiếu phước nên mới phải đối diện với chúng. Tháng 4/2017, sau khi tốt nghiệp Học viện Phật giáo thành phố Hồ Chí Minh, Tôi tiếp tục công việc học tập của mình tại Ấn Độ. Khi mới bắt đầu cất bước xa quê hương, Thầy Tổ, Ba Mẹ, huynh đệ, mọi thứ từ văn hóa, khí hậu, đến con người, ngôn ngữ... đều trở nên mới mẻ đối với Tôi. Tôi bắt đầu một cuộc sống mới với bao thứ cần phải thích nghi và dần dần Tôi trở nên quen với cảnh sống không người thân, chỉ cô đơn một mình trên



con ĐƯỜNG từ lớp học đến ký túc xá. Ngày tháng trôi qua, mỗi sáng thức giấc, Tôi luôn tự hỏi mình cách để sống hạnh phúc trong mọi hoàn cảnh.

Lúc xưa, khi còn bên Thầy Tổ, huynh đệ, tôi luôn được Người dạy dỗ, chỉ vẽ thêm những khuyết điểm cần sửa đổi trên con ĐƯỜNG tu học của mình. Nay cuộc sống một mình thì càng phải cố gắng nhiều. Sự cố gắng và trăn trở của Tôi đã được đáp lại bằng 5 nguyên tắc để hướng đến an lạc cho bản thân và cộng đồng xã hội. Tôi nghĩ rằng 5 nguyên tắc trên phù hợp với đời sống hiện tại của mình và có thể áp dụng trong việc phát triển nhân cách con người trong thời đại hiện nay.

Trước khi đi vào 5 nguyên tắc để đạt đến hạnh phúc thì chúng ta cần hiểu thế nào là hạnh phúc.

Hạnh phúc chân thật xuất phát từ ý chí muốn hạnh phúc và cảm nhận một cách sâu sắc trong từng khoảnh khắc cuộc sống. Hãy bình tĩnh, nhẹ nhàng quan sát các hành vi, ý nghĩ nơi bạn. Bạn sẽ cảm nhận được nó. Hạnh phúc không phải đến



từ một nơi nào khác; mà đến từ sâu thẳm tâm hồn bạn,
hạnh phúc thật đơn giản, ở xung quanh đây.

Bởi vì nếu không có ý chí MUỐN HẠNH PHÚC
thì dù có bao nhiêu nguyên tắc được đặt ra cũng
vô vọng. Các nguyên tắc chỉ là công cụ để chúng
ta đi vào con đường hạnh phúc một cách dễ dàng.

Khi bạn đang bước đi, nếu trái tim bạn
không có năng lượng an lành thì hành vi, cảm xúc
mỗi bước đi ấy cũng chỉ là những điều vô thức. Cũng
vậy, nếu bạn đọc những dòng chữ trên một
cuốn sách nhưng tâm trí xa lìa quyển sách thì sự
học hỏi cũng đang lui dần. Đây là nguyên nhân
khiến bạn cảm thấy cuộc sống thật bình thường,
nhiều lúc sống là để cho hết cuộc đời và thật vô nghĩa.

Tuy nhiên, sự tỉnh thức hoặc chánh niệm
(mindfulness) trong Phật giáo sẽ giúp các bạn
đang lấy lại năng lượng sống trong mỗi ngày nếu bạn có Ý
MUỐN - Ý CHÍ MUỐN đó trong nhà Phật gọi là nghiệp
(Karma).



Đa số người thế gian cho rằng Nghiệp là cái gì đó không tốt, tiêu cực đến nỗi chỉ dùng chúng khi những điều không may mắn tìm đến. Theo Phật giáo, Nghiệp là hành động có ý thức, có ý muốn; ngược lại hành động không có ý thức, ý muốn thì không phải là nghiệp.

“Nếu kẻ nào cố ý tạo Nghiệp, ta nói rằng kẻ ấy phải thọ quả báo, hoặc thọ ngay trong đời hiện tại, hoặc phải thọ vào đời sau. Nếu tạo Nghiệp mà không cố ý, ta nói rằng người ấy chắc chắn không phải thọ quả báo.”¹

Vậy cái ý thức do Tôi muốn hạnh phúc trong hiện tại tạo nên sự khác biệt tích cực trong cách sống, cử chỉ, hành vi, cảm xúc hằng ngày giữa bạn và người khác.

Các loại hữu tình là chủ nhân của Nghiệp, là thừa tự của nghiệp; nghiệp là thai tạng.

¹ (Kinh Tỳ) Kinh Trung A Hàm tập 4, trang 137, Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam ấn hành, 1992



Nghệp là quyến thuộc, nghệp là điểm tựa. Nghệp phân chia các loài hữu tình có liệt có ưu.¹

Các luận chứng trên do Đức Phật dạy làm căn bản để các bạn thấy rằng, trong quá trình thực tập các bạn sẽ cảm thấy cái gì đó “khác biệt” giữa bạn và người xung quanh, tùy thuộc môi trường bạn sống. Bạn trở nên nhẹ nhàng hơn, điềm đạm hơn xưa, không hấp tấp, nóng nảy như trước kia nữa. Đừng e ngại với những người xung quanh, bạn hãy tiếp tục và tiếp nối sự thanh bình nơi tâm hồn bạn. Từng khoảnh khắc trôi qua một cách nhẹ nhàng và bình yên mà bạn đang cảm nhận sự vui tươi, mát mẻ đó là hạnh phúc đến từ bên trong tâm hồn bạn. Hạnh phúc được tạo ra bởi chính bạn, không phải ai khác.

Mặt trái của vấn đề “khác biệt” này, nếu bạn không khéo léo trong ứng xử thì việc tạo ra bức tường ngăn cách giữa bạn và người khác có thể xảy ra. Bởi vì, bạn nghĩ rằng bạn có tu, người ta

¹ HT. Thích Minh Châu dịch, Kinh Trung Bộ tập III, Kinh Tiểu Nghiệp Phân Biệt, trang 474, Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam ấn hành, 1992.



không tu, bạn cao thượng còn người ta thì thấp hèn... nên bạn không muốn đến gần họ vì đến gần họ bạn cảm thấy người cao, kẻ thấp và họ cũng càng xa lánh bạn. Đó cũng là hình thức nâng cao cái Tôi trong người bạn. Cái Tôi càng được phóng đại thì khoảng cách giữa bạn và người khác càng lớn. Vì vậy, các bạn hãy xóa bỏ ý niệm phân biệt cao thấp, hơn thua mà sống cho hòa đồng, an nhiên tự tại và tạo ra niềm vui cuộc sống cho chính mình.

Dòng chảy cuộc đời đã trôi đi rất nhanh, vội vàng, hối hả và nó cứ mãi trôi đi như dòng chảy bất tận. Một khi có sự thay đổi trong nhận thức nơi tâm hồn bạn thì đó là bước ngoặt để cuộc đời bạn từ nay bắt đầu đổi thay.

- CHƯƠNG 1 -

Thành thật



Trong cuộc sống, tất cả các mối quan hệ xã hội giúp chúng ta trau dồi kiến thức và phát triển các kỹ năng ứng xử, học hỏi. Sự gần gũi, thông cảm giữa con người với nhau không phải đến từ tiền bạc, mưu lược hay bất cứ một sự giả tạo nào để chiếm được tình cảm của đối phương, để đạt được mục đích, mà đến từ sự chân thành, sự thành thật, lý trí và cả con tim của mình.

Người chân thật là người sống không hời hợt, có trách nhiệm với công việc, bản thân, gia đình, xã hội và môi trường bạn đang sống, luôn có tâm kiên định, chánh kiến biết khiêm cung, nhẫn nại, sống hết mình với cuộc đời.

Thành thật với chính mình cũng có nghĩa là chúng ta phải sống, làm việc, ăn nói, suy nghĩ, hành động cũng phải hết mình vì nếu sống và làm việc không nhiệt

huyết thì chúng ta đang lừa



dối mình, lừa dối người khác. Mà lừa dối chính mình thì làm sao chúng ta xứng đáng để người khác tin cậy.

Chúng ta nên tự hỏi rằng mình đã thực sự sống thành thật với bản thân mình chưa? Nhiều lúc chúng ta đối diện với khổ đau nhưng không dám nhìn nhận lỗi do TÂM mình mà bằng lòng với việc trách móc người này, đổ lỗi cho người kia. Như vậy, chúng ta đang không dám đối diện với cái sự thật của chính trái tim mình. Trong kinh Hoa Nghiêm, Đức Phật dạy: “Nhất thiết duy tâm tạo” tức là mọi thứ trên đời bao gồm cảm xúc buồn, vui, lo lắng, hạnh phúc, giận dữ... hay cách nhìn một sự vật, sự việc là do cái ý thức phân biệt phản ánh. Vậy điều này không ngoài mục đích nhắc nhở chúng ta nên trở về và suy xét tâm hồn mình để tìm ra phương hướng giải quyết nếu không chúng ta sẽ đi trong cái vòng luẩn quẩn, không lối thoát.



1. Thành thật là gì?

Đối với ý nghĩa sâu xa của Phật giáo thì thành thật hay chân thật có nhiều nghĩa. Tuy nhiên, chúng ta có thể hiểu trong ý nghĩa thông thường sau:

Thành thật tức là lời nói, hành động, suy nghĩ nhất quán. Ngược lại, khi nói, nghĩ và hành động không giống nhau, gọi là hư không, giả tạo.

Trong tiếng Anh, Thành thật được dịch là The real – Honest – Frank – Sincere – Reality – True – The real nature...

Theo tinh thần kinh điển Phật giáo nguyên thủy người bạn chân thật có các tố chất sau:

- Người bạn giúp đỡ;
- Chung thủy trong khổ cũng như trong vui;



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



- Khuyên điều lợi ích;
- Có lòng thương tưởng;
- Che chở cho bạn khi bạn vô ý phóng dật;
- Che chở của cải cho bạn khi bạn vô ý phóng dật;
- Là chỗ nương tựa cho bạn khi bạn sợ hãi; Khi bạn có công việc sẽ giúp đỡ cho bạn của cải gấp hai lần những gì bạn thiếu; Nói cho bạn biết điều bí mật của mình;
- Giữ kín điều bí mật của bạn;
- Không bỏ bạn khi bạn gặp khó khăn;
- Dám hy sinh thân mạng vì bạn;
- Ngăn chặn bạn không làm điều ác;
- Khuyến khích bạn làm điều thiện;
- Cho bạn nghe điều bạn chưa nghe;



- Cho bạn biết con đường lên cõi chư Thiên.¹

Như vậy, theo lời Phật dạy thì người bạn chân thật phải đầy đủ các yếu tố nêu trên. Do đó, chúng ta muốn trở thành người thành thật thì cũng phải nương theo tinh thần người bạn như trên để thực hành.

Vậy sau khi bạn trở nên chân thật, tử tế rồi thì câu hỏi được đặt ra là làm sao để biết đối phương có chân thành hay không? Đức Phật dạy người không chân thật sẽ có những đức tánh sau:

- Người bạn cho cái gì cũng lấy;
Cho ít xin nhiều;
- Vì sợ mà làm; Làm vì mưu lợi cho mình;
- Người chỉ nói giỏi; Tỏ lộ thân tình việc đã qua;
- Tỏ lộ thân tình việc chưa đến;

¹ Trường Bộ II, kinh Giáo thọ Thi Ca La Việt [trích], VNCPHVN ấn hành, 1991, tr.539.



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



- Mua chuộc cảm tình bằng sáo ngữ;
- Khi có công việc, tự tỏ sự bất lực của mình;
- Người tiêu pha xa xỉ;
- Đồng ý các việc ác;
- Không đồng ý các việc thiện;
- Trước mặt tán thán; sau lưng chỉ trích; Người nói lời nịnh hót;
- Là bạn khi mình đam mê các loại rượu;
- Là bạn khi mình du hành đường phố phi thời;
- Là bạn khi mình la cà đình đám hí viện;
- Là bạn khi mình đam mê cờ bạc.¹

Dựa trên những lời Phật dạy, bạn có thể hình dung như thế nào là người thành thật và không thành thật.

¹ Trường Bộ II, kinh Giáo thọ Thi Ca La Việt [trích], VNCPHVN ấn hành, 1991, tr.539.



Dù trong bất cứ mối quan hệ nào đi nữa thì thành thật với chính mình là quan trọng nhất. Mỗi cá nhân sẽ hình thành mối tương tác ứng xử giao tiếp, mỗi công dân là một tế bào của xã hội; muốn xã hội tốt đẹp thì mỗi người phải ý thức được tầm quan trọng của nguyên tắc đạo đức thứ nhất - Thành thật.

Sự mở lòng để đi đến với Thành thật là trách nhiệm cuộc đời của các bạn. Bởi vì có những người muốn sống với thế giới quan của họ, chúng ta không thể buộc họ phải thế này hay thế khác. Bạn hãy thay đổi thói quen tư duy của chính bạn thì mới có thể tiếp xúc được đức tánh thành thật nơi con người bạn.

Nói năng - hành động - suy nghĩ hợp nhất trong tinh thần tôn trọng luật pháp, nhân quả, ích lợi mình, lợi người và xã hội. Người thành thật là người sẽ có hạnh phúc, người có hạnh phúc là người tôn trọng quy luật nhân quả, đạo đức.



2. Năm nguyên tắc đạo đức

Trong nhà Phật có dạy nguyên tắc đạo đức 5 Không như sau:

1. Không sát hại mạng sống sinh vật
2. Không lấy của không cho
3. Không quan hệ bất chính với người có gia đình
4. Không nói những lời gây hại người khác
5. Không dùng chất kích thích gây nghiện

Cuộc sống nếu không tuân theo

nguyên tắc

nào để sống thì sẽ thảm họa cho con người. Tuy nhiên, các nguyên tắc này là công cụ giúp cho chúng ta đi trên lộ trình hướng đến đời sống an lạc. Dù bạn là ai đi chăng nữa thì các nguyên tắc trên không thể thiếu để bạn trở thành một con



người có ích cho xã hội. Nếu ai không đi trên con đường với 5 nguyên tắc đó thì có nghĩa là họ đang đi ngược lại các quy chuẩn đạo đức của xã hội, nhân quả, khổ đau sẽ hiện hữu nơi họ.

Về mặt cơ bản, hạnh phúc chân chính không phải là cái mình muốn gì là có được ngay lập tức, mà nó cần phải đi theo quá trình sống bằng kiến thức, học tập, tích lũy kinh nghiệm, suy nghĩ hành động theo quy luật cơ bản được xã hội và con người chấp nhận.

Theo lời Phật dạy, cũng như Luật pháp thế gian con người không được trộm cắp. Dù trong trường hợp nào đi nữa thì hậu quả của việc ăn trộm sẽ bị xử phạt theo Luật định.

Trong văn hóa ứng xử bao gồm ứng xử qua mắt, miệng, tay, chữ viết thì cách hành xử qua miệng là quan trọng nhất. Một lời nói mà bạn nói ra có thể đổ máu, giết chết một sinh mạng, phá hủy một giấc mơ hay một niềm đam mê, hy vọng



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



của người khác trong tương lai. Các
trạng thái



tâm lý bạn có thể tùy duyên mà thay đổi nhưng bạn sẽ không bao giờ có cơ hội để rút lại những lời nói khiến người khác tổn thương. Khi lời nói bạn chưa nói ra thì bạn làm chủ nó, nhưng khi bạn đã nói ra thì nó làm chủ bạn. Do đó, bạn cần cân nhắc và có trách nhiệm trong văn hóa ứng xử của mình.

Nếu hạnh phúc của bạn đi ngược lại với luật nhân quả, đánh mất chính mình thì hạnh phúc đó gọi là hạnh phúc không chân chánh. Hậu quả của suy nghĩ, lời nói, hành động không chân chánh sẽ là nỗi khổ và niềm đau bạn phải gánh chịu. Vậy hạnh phúc hay khổ đau là do sự lựa chọn của bạn, không ai khác ngoài bạn.

3. Người học trò

Với bản thân Tôi, một khi có lầm lỗi Tôi luôn tự hỏi liệu mình sống có thành thật với chính



mình chưa? Ngay lúc ấy, câu hỏi đó như một lời nhắc nhở với bản thân giúp Tôi thức tỉnh, hãy trở thành người tốt hơn hôm qua.

Tôi luôn cố gắng, mạnh dạn, bước đến để nói lên sự thật với bậc Thầy của mình:

“Bạch Thầy! Con xin sám hối. Con xin hứa sẽ chỉnh sửa lỗi lầm của mình.”

Khi nói xong Tôi cảm thấy trong tâm thanh thản, nhẹ nhàng dù bị la rầy, hay phải chịu bất cứ hình phạt nào. Sau những lần đó, Tôi sẽ tìm cách giải quyết các lỗi lầm bằng cách tự mình sám hối, hứa không tái phạm hoặc đến xin lỗi người mình làm tổn thương bằng thái độ chân thành. Thái độ chân thành sẽ cảm hóa đối phương và họ có thể tha thứ cho mình.

Jorge Cruise, tác giả cuốn sách *Happy Hormones, Slim Belly* cho rằng: Bộ não chúng ta có bốn loại hormone được tiết ra khi có hạnh phúc: Dopamine, Oxytocin, Endorphin, Serotonin trong đó loại hormone Serotonin,



Oxytocin kết hợp cùng nhau tạo ra cảm giác hạnh phúc, phấn khởi, hài lòng và niềm tin.

Căn cứ trên cơ sở đó, ý thức được sự nuôi dưỡng các ý niệm yêu thương trên sự hiểu biết, tôn trọng mỗi ngày giúp cho bạn có được năng lượng tích cực căn bản trong tâm thức. Mỗi khi gặp các vấn đề cảm xúc tiêu cực (nội ma) thì các năng lượng thiện lành (bùa hộ mệnh) sẽ ngăn chặn được chúng. Vì vậy, bạn hãy nuôi dưỡng, chăm sóc tâm yêu thương, tâm muốn thành thật, tâm muốn làm lại con người mới mỗi ngày như lau chùi viên ngọc trong tâm hồn bạn ngày một trong sáng hơn. Đây là nguyên nhân khiến bạn cảm thấy thích thú, muốn tiếp tục khi làm một việc tốt nào đó.

Ngược lại, việc che giấu lỗi lầm quá nhiều sẽ khiến bạn trở nên khổ đau, rụt rè, không tự tin trong mọi công việc và không dám đối diện với khó khăn, dễ dàng lùi bước, nản chí. Tuy nhiên, trong cuộc sống không phải lúc nào người ta cũng



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



có thể tin tưởng và tha thứ cho bạn. Vì vậy,



bạn có thể tự mình ăn năn, sám hối, không tái phạm nữa, bạn hãy nghĩ rằng con người ở đời không ai hoàn hảo. Ai cũng có những hạt giống thiện lành và xấu ác trong tâm hồn. Tuy nhiên, tùy thuộc môi trường, hoàn cảnh sống mà các hạt giống đó sanh khởi khác nhau.

Vì vậy, khi ta tự tha thứ cho chính mình và không tái phạm nữa thì hạnh phúc sẽ vẫy chào với bạn. Đó là tín hiệu tốt để bắt đầu một cuộc sống mới tràn đầy niềm vui. Câu hỏi sẽ được đặt ra là làm sao để duy trì tính thành thật vì có những lúc mình muốn, sẵn sàng đối diện chúng nhưng đôi lúc thì mình lại không dám. *(tham khảo nguyên tắc thứ 4)*

Như vậy, chúng ta thấy rằng, hạnh phúc đều do nơi Thành thật mà có, không lừa dối bản thân, biết tôn trọng luật pháp và tin nhân quả. Đó là hạnh phúc mà bạn cần đến. Một khi bạn thành thật với chính mình thì hạnh phúc nơi bạn sẽ diễn ra rất thanh cao và tao nhã. Hạnh phúc đó như những cơn sóng vỗ về và dạt



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



vào bờ



từng đọt, bạn phải nắm lấy niềm hạnh phúc đó khi sự thành thật nơi mình luôn tìm đến.

4. Anh chàng lo xa

Thành thật với chính mình không có nghĩa là chúng ta suy nghĩ một cách tiêu cực, thái quá về mình và thế giới xung quanh. Người ta luôn tự cho mình là người sống thực tế nên luôn nghĩ những điều tiêu cực sẽ xảy ra khi đang làm việc hay đang ở trong một hoàn cảnh nào đó.

Tháng 11/2017, Khoa Giáo dục, Đại học Pune, Ấn Độ tổ chức chuyến tham quan thẳng cảnh cho các sinh viên. Tôi và một số người bạn cùng tham gia trong đoàn. Khi đi đến các hang động và cánh đồng hoa rộng bát ngát, lúc ấy cả đoàn đều vui vẻ tận hưởng cảnh đẹp thiên nhiên mà trời đất đã ban tặng cho con người. Tôi nhìn qua thấy anh bạn học người Afghanistan có vẻ



như đang có điều gì bất ổn trong lòng, ánh mắt và nét mặt lộ rõ vẻ bồn chồn, không vui.

Tôi đến bên cạnh, ngồi im lặng một lúc và hỏi anh đang có chuyện gì không vui phải không?

Anh ta nói: “Trời nắng quá, Tôi lo mai Tôi sẽ bị sốt. Bài thi vừa rồi Tôi cũng không hài lòng vì Tôi muốn đạt điểm cao nhất.” Tôi hỏi tại sao anh lại nghĩ như vậy. Anh ta nói, tự nhiên anh ta cảm thấy lo lo vậy thôi.

Tôi ngồi im một lúc và nói: “Đừng suy nghĩ tiêu cực nữa. Bạn hãy vui vẻ lên và tận hưởng không gian này, thời gian và cuộc đời bạn không có nhiều để bạn nghĩ những điều đó. Quá khứ hãy gạt qua một bên để sống hạnh phúc hơn những ngày còn lại.” Sau đó, Tôi khuyên anh ta hãy đứng dậy và cùng đi dạo ngắm cảnh. Cuối cùng, bài thi anh ta đạt điểm khá cao trong lớp, sức khỏe vẫn bình thường trong và sau chuyến đi ấy.



Có bao giờ khi đang đi du lịch hoặc khi đang làm việc mà bạn lại suy nghĩ những điều tiêu cực chưa? Suy nghĩ những hậu quả tiêu cực trong công việc một phần nào đó sẽ giúp cho bạn cảnh giác, đỡ bị choáng khi công việc của bạn thất bại. Tuy nhiên, nếu đặt không đúng hoàn cảnh sẽ làm cho hạnh phúc và chất lượng cuộc sống của bạn bị sút giảm. Chi bằng, các bạn hãy làm việc hết mình, sống hết mình với hiện tại bạn đang sống, dành trọn tâm trí và con tim mình nơi cảnh quan hùng vĩ và tươi mát ấy để tận hưởng cuộc sống này. Nếu anh chàng kia không hòa theo dòng chảy của niềm vui và hạnh phúc cuộc sống, anh ấy đã mất đi một cơ hội.

Tại sao bạn phải bỏ lỡ đi cơ hội hạnh phúc ấy? Tư duy tích cực sẽ làm tâm trí hưng phấn, vui vẻ, yêu đời. Dù một chú chuồn chuồn bay ngang qua, đàn kiến đang tha mồi về tổ, làn gió mát nhẹ nhàng thổi, hay những đóa hoa nở rộ ven đường cũng làm cho bạn tràn ngập hạnh



phúc, một chiếc lá vàng rơi ngoài đường bạn vẫn cảm thấy yêu đời. Ngược lại tư duy tiêu cực thì đi đâu, nhìn bất cứ nơi nào cũng như bị cuốn xuống vực thẳm, bóng tối trước mắt.

Tuy nhiên, đôi lúc hạnh phúc mà bạn tận hưởng có những người sẽ cản trở bạn, hay hạnh phúc trong chốc lát rồi lại nghĩ ngợi lung tung, bạn hãy mặc kệ họ, đừng nô lệ bởi ký ức, bạn hãy cứ tiếp tục tiến về phía trước, bỏ lại những điều không hay phía sau. Đây là cơ hội, bài thuốc hữu hiệu nhất cho bạn lúc này. Hãy sử dụng nó và biết trân quý nó.

Câu chuyện trên làm Tôi nhớ đến câu thơ mà đại thi hào Nguyễn Du viết trong *Truyện Kiều*:

*“Cảnh nào cảnh chẳng đeo sầu
Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ.”*

Vì vậy, Thành thật với chính mình là phải tin nơi bản thân mình, mạnh mẽ tin vào tư duy tích cực, loại bỏ và ngăn ngừa



các suy nghĩ tiêu cực làm mất đi năng
lượng sống của bạn. Hạnh phúc



là do mình, là ở đây, nơi mà tâm hồn bạn thanh thản nhất.

5. Học àithi phậ

Trong con đường học vấn đã không ít bạn có những rủi ro khi thi cử dù đã cố gắng rất nhiều trong việc học tập. Nếu là người thành thật bạn sẽ luôn có niềm tin nơi chính bản thân, vững tiến, không chùn bước trước những chông gai, thất bại, không bao giờ đổ lỗi kết quả học là do không được Trời Phật giúp, do xui xẻo. Từ đó có suy nghĩ tiêu cực “học cho nhiều rồi cũng sẽ vấp như lần trước thôi”.

Nỗi ám ảnh của sự an bài trời định ảnh hưởng tiêu cực, khiến bạn dễ dừng lại, lùi bước trên con đường học vấn của mình hay có thể dập tắt bất cứ sự nỗ lực nào của bạn trong hành trình hướng đến mục tiêu phía trước.



Việc bất toại nguyện trong thi cử là do bạn chưa thật sự nỗ lực hết mình, hoặc học tủ, dù bạn hiểu được đề thi nhưng kỹ năng phân tích, đánh giá đề thi còn hạn chế, do bạn mất tập trung, mất bình tĩnh, không tự tin... hội tụ các yếu tố trên tạo nên áp lực khiến bạn thất bại trong tinh thần, từ đó không hài lòng với kết quả thi.

Đối nghịch với học tài thi phận là học tài thi đậu, nếu bạn chỉ dựa vào sự an bài, hay sự lễ bái, cầu nguyện mà tự thân hằng ngày không nỗ lực học tập thì không thể đón nhận được kết quả tốt. Sự cầu nguyện lễ bái có năng lực giúp bạn tăng niềm tin, ổn định tinh thần, còn kiến thức là do quá trình tích lũy trong một thời gian nhất định; không thể qua cầu nguyện, lễ bái mà giúp bạn làm đầy kiến thức, kỹ năng học tập.

Học tập là cả quá trình học hỏi, kết quả học tập cũng phần nào đánh giá được quá trình học tập của bạn. Do đó, “Học tài thi đậu” là một chân lý, đi theo quy luật nhân và quả. Ai đi ngược lại với quy luật



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



nhân quả thì sẽ không thực hiện



được ước mơ của mình. Trong Kinh tạng Pali, Đức Phật đã sử dụng hình ảnh vắt sữa ở sừng bò, đầu bò, lưng bò, đuôi bò.

Tuy nhiên, sữa bò chỉ có ở trong bầu sữa của con bò nên những bạn nhìn nhận con đường học vấn theo kiểu học tài thi phận sẽ không thể thành công trong đường đời, cũng như sự tích lũy được nhiều kiến thức học vấn. Vì vậy, bạn hãy tin vào chính bản thân, tin vào sự nỗ lực của chính bạn, tin vào quy luật nhân quả để làm hệ quy chiếu cho cuộc đời mình, tương lai sáng rạng phía trước đang chờ đón bạn.

6. Sao bạn khó chân thành thế?

Một điều thật nghịch lý trong cuộc đời này là bạn luôn mong muốn được đón nhận sự chân thành từ người khác nhưng việc gieo trồng các hạt giống chân thành của bạn lại ngày càng thưa



thốt, héo mòn, cạn kiệt và tưởng chừng như bạn thất bại trước nó.

Vậy thì tại sao chúng ta lại khó sống với con người chân thật của chính mình như thế?

Bởi vì chúng ta đã bị thấm sâu quá nhiều điều không chân thật ngay từ lúc nhỏ, ngay từ trong cuộc sống của những hơn thua, ích kỷ, giành giật, ghen ghét, ganh tị, tham lam, bủn xỉn, tính toán; thậm chí ngay từ khi còn ở trong bụng mẹ, bạn cũng đã bị ảnh hưởng điều đó rồi.

Không những bạn bị tiêm nhiễm nơi môi trường mà ngay trong cuộc đời mình, bạn đã không chân thành với chính những hành vi nhỏ nhất thì làm sao bạn có thể hướng đến đời sống an vui, nhẹ nhàng và mong đón nhận chân thành từ người khác.

Một khi thành thật đã yếu ớt, khô cạn thì chất liệu Phật tánh cũng tỉ lệ thuận và không đủ sức để nuôi dưỡng con người chân thật của bạn. Chúng ta thường hay



nghe đến các bài học luân



lý được dạy bởi ông bà, cha mẹ như bỏ ác làm thiện, nghe nhiều về thiền thoại tập trung đầu óc nhưng rất ít nghe nói về tính Phật trong một con người.

Khái niệm này rất giản dị, chúng ta có Phật tánh, chúng ta là Phật đang thành và chắc chắn sẽ thành Phật. Sự nhắc nhở những điều này khi còn bé nhỏ và mọi người xung quanh sống tốt với nhau thì cuộc sống không quá khó để sống hạnh phúc. Lối sống phàm phu như hút thuốc, rượu chè, ngoại tình, tham nhũng, giận hờn, ghen ghét, đố kỵ... đã làm mờ đi và đốt cháy cái điều chân thật nơi chính mình.

Có những bạn nói rằng: “Em muốn đừng nóng giận mà không được; đừng hay ghen mà không được, đừng hay ganh tị mà không được; dễ thương, vui vẻ, chân thật với mọi người mà khó quá”.

Nói như vậy, thì khác nào bạn đi đến bể bơi và nói với Thầy dạy bơi: “Thưa Thầy, em muốn



bơi sang bờ bên kia mà không được.” Thầy chỉ mỉm cười và nói: “Đương nhiên, em cần phải luyện tập bơi một thời gian. Thầy sẽ giúp, em yên tâm.”

Cũng vậy, để nuôi dưỡng tính chân thật và hiển lộ ánh sáng yêu thương, hạnh phúc thì bạn nên:

+ Sống như Phật, tức là thực tập, suy nghĩ và hành động theo những gì Ngài đã sống. Nếu bạn chưa rõ thì có thể tìm đọc cuốn sách về cuộc đời của Đức Phật Thích Ca.

+ Học theo tư duy của Phật tức là thực tập suy nghĩ với thái độ tĩnh lặng, yêu thương, nhẫn nhục, không cố chấp... Phương pháp để hiện thực hóa một đời sống như vậy có tác dụng giúp cho bạn trở về tiếp xúc với trái tim hạnh phúc, yêu thương và hiểu biết. Thậm chí, nhìn một chiếc lá rơi bạn cũng thấy đẹp, đẹp vì hiểu tính sanh diệt của vạn vật. Ngược lại, với tâm trí đầy rẫy sự oán trách, mệt mỏi thì chiếc lá rơi trước mặt bạn như là dao găm, thuốc độc, màu đen và vực thẳm...



Niệm Phật tức là niệm mà “thấy” (envision), thấy bản chất cuộc sống ngăn ngủi, các khoảnh khắc trôi qua, mọi thứ thay đổi; thấy tham lam, sân hận, si mê là bờ vực thẳm; thấy con người mình trở nên hoàn thiện, tốt hơn, khỏe hơn, sáng suốt, yêu thương và hạnh phúc nhiều hơn những ngày qua...

Ngồi thiền, tụng kinh, niệm Phật, cầu nguyện... tất cả chỉ để giúp ta có một đời sống tĩnh lặng như Phật, sống như Phật, yêu người như Phật.

Bạn hãy học đúng cách, thực tập nghĩ như Phật từng giây trong ngày, trong tiềm thức, thậm chí ngay cả khi bận rộn thì bạn cũng sẽ thấy việc xoay trái tim của mình trở lại vùng ánh sáng không, khó như nhiều người đã nghĩ.

Khi nào bạn chưa trở về với chính mình khi đó chân thật còn rất xa. Khi nào bạn trở về với chính mình thì khi đó chân thật đang ở trong bạn.



7. Trách nhiệm gia đình

Người thành thật là người có trách nhiệm, sống chân thành với gia đình. Người chồng thành thật trong hôn nhân thì phải đồng lòng với người vợ trong tất cả các công việc để xây dựng hạnh phúc gia đình

Ngày nay, do vẫn còn định kiến của xã hội ngày xưa nên trong suy nghĩ một số người đàn ông cho rằng họ chỉ có trách nhiệm đi làm kiếm tiền ngoài xã hội và sau giờ làm việc thì không lo cho gia đình, mà chỉ lo nhậu nhẹt, hoặc nằm đọc báo, xem truyền hình; mặc cho người vợ lo đủ các công việc nấu nướng, giặt giũ, cõm nước, dọn dẹp nhà cửa... Vậy bạn đã sống chân thành nơi mái ấm gia đình mình chưa?

Tình yêu lúc trước hôn nhân, chàng trai luôn sẵn sàng làm tất cả những điều cho người vợ tương lai. Tuy nhiên, sau khi kết hôn thì sự chân thành dần dần mất đi rất nhiều. Tại sao?



Quần áo rách bạn có thể khâu vá lại để mặc, nhà cửa hư hỏng bạn có thể sửa lại để ở nhưng lòng tin của một nửa trái tim bạn đã bị tổn thương thì việc phục hồi nó lại rất khó. Theo tinh thần Phật dạy, vạn vật trên đời này luôn biến chuyển, tâm lí và ý nghĩ, con người và cảnh vật, thế giới vũ trụ đang thay đổi nên sự chân thành cũng không nằm ngoài quy luật đó. Do có sự biến đổi sanh, diệt của các Pháp nên các bạn phải sống cho trọn tình nghĩa vợ chồng, ba mẹ, anh em, bạn bè... để không phải hối tiếc khi họ không còn trên đời này nữa.

Mục tiêu mà con người hiện đại luôn hướng đến là gia đình, sự nghiệp, sức khỏe, các mối quan hệ. Tuy nhiên, cần nâng cao vai trò gia đình lên đầu tiên để có cuộc sống hạnh phúc và sức khỏe. Nếu bạn có thể kiếm thật nhiều tiền nhưng sống trong gia đình mà mỗi thành viên còn quá nhiều cái TÔI, không hòa hợp, nhường nhịn trong quan điểm sống... thì những đồng tiền đó thật vô nghĩa.



Nếu sau này, bạn nằm trên giường bệnh thì vợ con bạn sẽ là người chăm sóc cho bạn mỗi ngày. Bạn bè của bạn họ sẽ an ủi, động viên bạn vài câu nói rồi họ phải quay về với tổ ấm của họ.

Thời đại ngày nay, các cặp vợ chồng luôn cố gắng phấn đấu xây dựng một ngôi nhà cho thật to, thật lớn để có thể hãnh diện với mọi người. Tuy nhiên, điều quan trọng là không phải có nhiều vàng bạc kim cương trong ngôi nhà ấy mà là có nhiều hạnh phúc, có những tiếng cười ấm áp khi sống bên nhau trong suốt cuộc đời.

Trong thời kỳ hội nhập và phát triển kinh tế, mọi người trong gia đình đều có công ăn việc làm. Tuy nhiên, dù là người vợ không đi làm nhưng ở nhà họ vẫn chăm lo tốt cho gia đình. Vì vậy, ai cũng cần thời gian nghỉ ngơi sau một ngày lao động mệt nhọc. Vậy bạn hãy đừng mãi vượt qua tiếng chê cười nơi dư luận, sự sĩ diện, cái TÔI quá lớn nơi bản thân để cùng với người thân vun đắp hạnh phúc cho gia đình. Bạn đang sống chân thật với chính bạn và gia đình chứ không phải



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



nơi dư luận xa xôi ấy.



Nguyên nhân, lý do gia đình quyết - Ảnh hưởng của tỷ lệ sinh con nam, kinh nghiệm của xã hội phong kiến ảnh hưởng của xã hội.

1. Vợ chồng phải hiểu nhau và thương nhau. Chồng cần phải hiểu cho nỗi khổ của vợ.
2. Chồng và vợ phải biết cân đối trong các mối quan hệ để có thời gian cho gia đình.
3. Người vợ nên mở lòng chia sẻ với chồng tạo điều kiện cho chồng phụ giúp các công việc nhà; chồng nhặt rau, vợ nấu cơm, con cái phụ mẹ quét nhà...
4. Hạn chế cái tôi, tôn trọng nhau để tạo dựng gia đình hạnh phúc cho chính mình.
5. Sự chân thành với bản thân và gia đình sẽ hóa giải đi tất cả các khó khăn trong ngôi nhà thân thương của bạn.

Các bạn hãy cùng suy ngẫm và tự hỏi bản thân mình sẽ làm gì?



8. Ham muốn thể xác

Người thành thật với chính mình là người có khả năng biết tiết chế các cảm xúc ham muốn thể xác hay ham muốn nhục dục. Cảm xúc được sanh khởi khi có một tác nhân nào đó tác động đến các giác quan khiến cho tâm thức trở dậy các cảm xúc tích cực hoặc tiêu cực.

Thèm khát thỏa mãn nơi thể xác hay ham muốn tình dục đã làm cho con người rơi vào trạng thái ảo tưởng, thần thò, mất khả năng tự chủ... thúc đẩy con người đi tìm đến đối tượng để thỏa mãn các trạng thái đang đeo bám.

Trong nhà Phật có cụm từ “nội ma ngoại chướng” là hai tác nhân khiến cho con người mất lý trí, mất tập trung, hành động theo bản năng của con tim, gặp trở ngại trên con đường tỉnh thức, chuyển hóa nỗi khổ niềm đau.

Là một con-người thì sự ham muốn trở dậy là điều khó tránh khỏi. Nhưng sự khác nhau ở



con người và con vật là biết cách vận dụng lý trí, con tim để sống một cách hài hòa, hợp đạo lý, tôn trọng pháp luật giữa dòng đời xuôi ngược.

Tuy nhiên, thời đại ngày nay, một xã hội hào nhoáng, con người đã đánh mất dần lý trí, yếu đuối bất lực với chính mình, sống buông thả để cảm xúc thú tính trỗi dậy khiến bao cảnh gia đình tan nát, cưỡng hiếp bạo lực đối với phụ nữ, trẻ em... xảy ra khắp mọi ngõ ngách của cuộc đời.

Những vụ án đau lòng khiến mọi người phẫn nộ, đau lòng hằng ngày được đăng tải trên các phương tiện thông tin đại chúng là một cảnh báo suy đồi đạo đức cho thế giới loài người chúng ta.

Một lý trí không vững sẽ không đủ sức chống chọi khi cơn sóng thần ham muốn trỗi dậy, nó sẽ vùi dập tất cả, khiến bao kẻ dù có văn hóa, có học thức, có địa vị trong xã hội vô tình đắm vào đầm lầy tội lỗi.



Thực ra tình dục nó là một bản năng tâm sinh lý của con người. Nó cũng chẳng có gì là xấu, như nhóp, cũng chẳng có gì là tốt, tinh khiết mà phải tự hào. Nó cũng chỉ là một trong vô số các hạt giống tốt và xấu vốn có của một con người. Tuy nhiên, nếu bạn không biết tiết chế nó, xem nó như là một công cụ để giải quyết mọi vấn đề không giải tỏa được trong cuộc sống, ăn ngủ với nó như một con nghiện thì tình dục sẽ là một tai họa cho cuộc đời bạn và những người xung quanh.

Sự buông thả bản thân, quên đi mục đích chí hướng sống, danh dự bản thân, gia đình sẽ là cơ hội để cơn nghiện thêm khát tiếp tục trỗi dậy, ngày qua ngày, tháng qua tháng, nó sẽ nhấn chìm bạn xuống tận sâu dưới đáy biển tình dục, khiến bạn khó thoát khỏi.

Ngày nay con người chịu rất nhiều áp lực bởi công việc, các vấn đề phát sinh cần giải quyết trong cuộc sống. Đặc biệt, đối với thế hệ trẻ ngày nay, xem hoạt động tình dục như là một thứ mua bán, trao đổi,



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



lẩn trốn hiện tại, không dám đối



diện và giải quyết các vấn đề đang gặp phải; vì vậy họ đã tạo ra lối sống thử nơi các phòng trọ để thỏa mãn cái ham muốn của mình mà xem thường bản thân, xem thường tương lai cuộc đời của mình.

Hậu quả của việc này sẽ là tinh-khí-thần cạn kiệt, sức khỏe hao tổn, những “bào thai vô chủ”, những cái chết đáng tiếc của các bạn trẻ do ghen tuông, thất tình; những sinh viên bỏ học giữa chừng, những giọt nước mắt nghẹn ngào, tức giận của cha mẹ khi phải chứng kiến cảnh đau thương, tan nát này...

Ngoài ra, họ vô tình đang bị mắc vào cái bẫy của các cảm giác hoang lạc do các chất hormone trong não tiết ra. Theo các nhà khoa học, thì hai loại hormone Endorphin, Serotonin sẽ được tạo ra trong ham muốn tình dục; cũng như trong sự thỏa mãn rượu chè và chất kích thích (Tham khảo thêm trong cuốn *Happy Hormones, Slim Belly* của Jorge Cruise).



Sau khi bộ não tiết hai loại hormone này sẽ khiến các bạn hưng phấn và muốn tìm lại các cảm giác này sau mỗi lần thỏa mãn. Đây là lý do các bạn khó vượt qua được chính mình và thích thú lặp lại các cảm xúc tình dục.

a. Tình yêu và cảm xúc

Tình yêu và cảm xúc là hai phạm trù khiến chúng ta hay lẫn lộn.

Do chúng ta là con người nên các hoạt động tình dục khó tránh khỏi. Nếu như trên đời này không có giận hờn, hơn thua, tranh giành, đấu đá, hận thù... hoặc không có hạnh phúc, niềm vui, thiên định, giác ngộ, giải thoát... thì tình dục không phải là một vấn đề. Tuy nhiên, cuộc sống không có hai hình ảnh phản nghịch trên thì làm sao gọi là cuộc sống.

Cuộc sống hiện đại ngày nay quá văn minh, nhộn nhịp, xô bồ và náo nhiệt nên những hoạt động, hình ảnh mang tính chất khiêu dục, gợi cảm trở nên bình thường hóa và như là món ăn không thể thiếu đối với con người của thế kỷ 21.



Sự bình thường hóa tính gợi dục thông qua các trang phục thiếu vải, các tranh ảnh được photoshop “lộ liễu bốc lửa” của các cô gái chân dài được đăng tải trên các phương tiện thông tin đại chúng, mạng Internet, ti vi hay các tờ quảng cáo sản phẩm... ngày qua ngày đã tiêm nhiễm vào trong tiềm thức, ý thức của con người và dần dần được bình thường hóa trong nhận thức mỗi con người.

Nhà Phật chia ra có bốn loại thức ăn để con người sinh sống, tồn tại. Trong đó, có loại thức thực là thức ăn của ý thức, tức là thông qua thế giới khách quan, ý thức sẽ được tiếp nhận những hình ảnh, âm thanh, mùi vị, để làm loại “thức ăn” cho nó.

Các hình ảnh, âm thanh đó được xem là thức ăn của tâm thức, hàng ngày nó được tiêm nhiễm, nuôi dưỡng nơi tâm thức con người cho đến khi ý thức được đồng hóa bởi những hình ảnh sexy đó thì việc xảy ra các hoạt động tình dục trái pháp luật, trái đạo lý, nhân văn là chuyện đương nhiên có thể xảy ra.



b. Phương hướng giải quyết

Như các bạn đã biết tình dục nó không xấu và cũng không tốt; nó là một hoạt động bản năng và cần có sự lý trí, tiết chế hợp lý để có sức khỏe và hoạt động dựa trên các mối quan hệ hợp pháp, hôn nhân đúng theo luật pháp xã hội hiện tại và được gia đình hai bên, bạn bè công nhận...

- Người bị nghiện ham muốn tình dục thì phải tuyệt đối xa lìa các trang mạng Internet, các hình ảnh mang tính chất gợi dục hoặc tránh những người làm mình gợi lên ham muốn.
- Theo nhà Phật, thì các bạn phải thực tập chánh niệm, quan sát, thấy rõ các cảm xúc ham muốn đang trỗi dậy và dập tắt với thái độ không ghét bỏ, không vui thích, bình thường như “đang quan sát con bướm đậu trên cành hoa”; cảm xúc ham muốn lập tức sẽ dập tắt, tạm thời không trỗi dậy.
- ✓ Nếu chúng trỗi dậy thì tập quán sát với thái độ bình thường như trên,



không cầu ghét



bực bội, vui thích, chỉ cảm nhận như thật chúng đang là vậy mà thôi; chú ý đến các cử chỉ, trạng thái, thái độ hằng ngày.

- ✓ Các cấp độ khởi dậy của sự nghiện ham muốn sẽ giảm dần, giảm dần qua thời gian. Đó là một phần thành công trong quá trình luyện tập của bạn.
- Tham gia các hoạt động xã hội mang tính nhân văn, giúp đỡ người nghèo khó, giúp đỡ công việc nhà, quan tâm, chăm sóc nhiều hơn cho ba mẹ và người thân...
- Nghe các bản nhạc thiền hay loại nhạc nhẹ nhàng không lời...
- Chia sẻ thật lòng với cha mẹ hay người thân, nhờ cha mẹ hay một đối tượng khác giúp đỡ nhắc nhở bạn trong các sinh hoạt có giờ giấc, chia các công việc ra thành các khoảng thời gian nhỏ trong ngày để tiện làm việc.



- Lắng nghe, tham khảo ý kiến của các chuyên gia tâm lý để họ hỗ trợ các bạn.
- Điều quan trọng nhất là bạn có muốn vượt qua các cơn nghiện ham muốn đó không? Nếu bạn muốn, tức bạn có ý chí, bạn sẽ làm được.

9. Con ma tỵ sát

Người sống chân thành, phần lớn họ có những biểu hiện tinh thần trách nhiệm đối với mạng sống của mình và người khác; luôn nghĩ đến các giá trị tích cực, tầm ảnh hưởng của bản thân đối với gia đình, xã hội.

Tuy nhiên, dưới tác động các áp lực của xã hội, nhu cầu thỏa mãn quá cao, tỉ lệ nghịch với sự biết đủ đã làm cho con người trở thành nô lệ của những con ma tỵ sát.



Khi bạn trở thành nô lệ của ma thì bạn sẽ chẳng thoát khỏi được chúng nếu bạn không có ý chí biết chấp nhận hòa bình với hoàn cảnh thực tại, trở về chính mình và làm mới cuộc đời bạn. Trong nhà Phật gọi là thiếu dục tri túc (bỏ bớt ham muốn để biết vừa đủ) hay ái diệt tức Niết Bàn.

“Con ma tự sát” được sanh ra bởi việc không vượt qua chính mình; bạn bị ảo tưởng, cưỡng điệu và phóng đại hóa các nỗi buồn và bị nỗi khổ đồng hóa bạn và nó là một; sự bất như ý hoặc không chấp nhận với hoàn cảnh hiện tại và tưởng rằng cái chết là liều thuốc duy nhất có thể giúp bạn quên đi tất cả.

Tác phẩm *Suicide* (Tự sát) của tác giả Emile Durkheim (1818-1917) đã chia tự sát thành 4 trường hợp khác nhau dựa trên các thông tin dữ liệu thu thập và khảo sát gần 26.000 ca tự sát.

- **Tỳòsait viò kyÒ (*suicide egoiste*):** Chỉ những người tự sát với tần số



thấp trong các



mối quan hệ xã hội như người già, người độc thân.

- **Týò sàit viò tha (suicide altruise):** Chỉ những người tự sát với tần số cao và sâu sắc trong các mối hệ xã hội như những hiệp sĩ thua trận hay những nhà chính trị gia.
- **Týò sàit tan rab (suicide anomique):** Chỉ những người tự sát do bị sốc hay mất phương hướng về những biến đổi quá nhanh của kinh tế, chính trị, văn hóa; ví dụ như cuộc khủng hoảng kinh tế toàn cầu năm 2007 khiến nhiều người phá sản mà tự sát.
- **Týò sàit ãiònh mêònh (suicide fatalise):** Chỉ những người tự sát do bị áp bức bóc lột, đàn áp của xã hội, đánh mất quyền tự do cá nhân, bị ngược đãi. Dù tự sát kiểu nào đi nữa thì “con ma” có thể dẫn bạn đi đến vực thẳm, hố sâu của cái chết nếu bạn không tỉnh giác nhận diện ra bộ mặt thật của chúng ở các mối quan hệ phổ biến nhất trong xã hội Việt Nam ngày nay.



* **Tình huống 1: Cha mẹ và con cái**

Con cái được cha mẹ yêu thương, chăm sóc từ khi còn nằm trong bụng đến khi khôn lớn, trưởng thành. Tuy nhiên, nhiều khi sự hụt hẫng, niềm mong đợi cũng đã tạo nên những áp lực cho cả hai phía. Nhiều bậc cha mẹ đã “tận đường hết cách” trong việc dạy dỗ con cái nên đã phải tìm đến cái chết (có thể là thật hay giả vờ tự sát) để mong rằng con mình sẽ thức tỉnh quay đầu là bờ.

Tuy nhiên, tử thần không đùa cợt với bất kỳ ai nên đã cướp đi tính mạng những bậc cha mẹ bằng những sợi dây thắt cổ, hay chai thuốc trừ sâu... Theo Phật giáo thì cách hành xử trên là hành vi thiếu hiểu biết và không tôn trọng sinh mạng.

Những người con cũng vậy, khi bị áp đặt, căng thẳng, tra tấn tư tưởng trong việc thi cử; đặc biệt là thi đại học; mà trở nên áp lực, stress, trầm cảm, nghĩ quẩn, chán sống, cảm thấy mình chẳng có ý nghĩa gì trong gia đình và trở thành con ma tự sát.



Những bậc cha mẹ ấy cũng vì muốn tốt cho con nhưng không đúng cách khi áp đặt cái thước đo của mình làm hệ quy chiếu.

Đôi lúc, họ bắt ép con cái phải đạt được điểm cao nhất lớp hay so đo khả năng học của con cái không như mình lúc xưa, so sánh với con của gia đình khác trong khi khả năng tiếp nhận tri thức của con mình có hạn. Họ không chịu lắng nghe con cái giải thích, giải bày mà dùng những lời mắng nhiếc, sỉ vả con.

Cha mẹ tuổi lúc về xế chiều, luôn mong mỏi những sự quan tâm, thăm hỏi săn sóc của những đứa con mà mình hết lòng nuôi dưỡng. Tuy nhiên, hoàn cảnh vợ con, công việc, tiền bạc, bạn bè, chức quyền, địa vị trong xã hội đã làm cho họ quên đi hai từ cha mẹ. Từ đó, cha mẹ tủi thân, thất vọng và cảm thấy mình như một gánh nặng cho gia đình con cái nên họ cũng đã tìm đến cái chết, tìm chốn bình yên nơi đất lạnh để quên đi những người con bất hiếu.



Con cái rồi cũng đến lúc đi học xa nhà, xa quê hương, nhưng thiếu vắng sự quan tâm của cha mẹ, dù chỉ là một câu hỏi “con có khỏe không?” cũng đã làm chúng có thêm một nghị lực để sống và học tập.

Con cái đi học xa, nơi mà sự cảm dỗ lại nhiều, người thân và những lời khuyên chân thành lại ít, những mối nguy hại của cuộc đời sẵn sàng tấn công bất cứ khi nào nếu chúng không đủ nghị lực, niềm tin để sống và học tập. Con ma tỵ sát sẵn sàng chờ đón rình rập những cơ hội chín mùi nếu không có sự quan tâm của gia đình hay bố mẹ.

Đôi lúc, ba mẹ vì lo và nhớ con quá nhiều nên sự quan tâm quá mức “đi đâu cũng hỏi, làm gì cũng báo...” cũng làm cho chúng quá mất đi tự tin trong cuộc sống, con cái sẽ cảm thấy mất đi sự tự do. Đây cũng là điều không nên.



* Tình huống 2: *Võò chồng*

Thông thường, tình yêu sau hôn nhân sẽ nhạt dần theo năm tháng do họ đã thỏa mãn các nhục dục bởi đối phương và bị chi phối theo hoàn cảnh sống, công việc, con cái, bạn bè, gia đình... Chính vì vậy, những ai xem hạnh phúc của tình yêu là số 1, là trên hết thì đó là sai lầm vì bên cạnh tình yêu, họ còn tình bạn bè, tình hàng xóm, tình cha mẹ với con cái... Chính sự nhạt dần của tình yêu nên tình cảm vợ chồng chuyển sang tình nghĩa vợ chồng. Tức là vợ chồng sống với nhau bằng nghĩa vụ, nghĩa vụ chồng - vợ, cha mẹ - con cái... Tuy nhiên, một khi tình nghĩa cạn kiệt, không còn sức sống để nuôi dưỡng gia đình, không còn là nhịp cầu nối cho hai bên thì mỗi người sẽ đi tìm hạnh phúc của riêng mình.

Phýõng hýõing gia Òi quyệt

Trong nhà Phật có dạy về phương pháp lắng nghe theo hạnh nguyện của Đức Quán Thế Âm Bồ Tát hay hạnh nguyện của



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



Thường Bất Khinh



Bồ Tát tức luôn tôn trọng người khác vì nơi sâu thẳm con tim của họ có ẩn chứa viên ngọc Phật tánh. Như vậy, phương pháp lắng nghe và tôn trọng người đối diện được xem là bùa hộ mệnh để cho cha mẹ giúp những người con của mình thoát khỏi con ma tự sát.

Phỷõng phaiẻ lắng nghe laiẻ nghẻò thuẻỏt xoa diẻu tâm hẻn

Hạnh lắng nghe theo Phật giáo là phương pháp để cứu khổ và tu tập của chúng sanh, bởi vì bản chất của tánh nghe là không hư vọng, hoàn hảo và nhĩ căn có sự ưu thế hơn năm căn: mắt, mũi, lưỡi, thân, ý. Hơn thế nữa, pháp tu lắng nghe là phương tiện tu tập tốt nhất ở thời mạt pháp là sự nghe, để nhận diện những âm thanh khổ đau để tu tập từ bi và cứu khổ.

Lắng nghe không chỉ đơn thuần là quá trình các âm thanh từ bên ngoài vào màng nhĩ và chuyển lên não của bạn. Mà lắng nghe thể hiện từ tâm hồn và trái tim bạn, tâm bạn thật tĩnh



lặng để lắng nghe và cảm nhận mọi sự việc từ người khác

Sỳò nghiềòp: Trong tất cả mọi lĩnh vực trong cuộc sống thì lắng nghe là chìa khóa để bạn thành công. Trong công việc, bạn phải biết lắng nghe từ người khác, khi bạn làm được điều đó là bạn đã thành công bước đầu. Khi bạn lắng nghe người khác thì họ cảm thấy được tôn trọng, tạo thiện cảm với người đối diện. Giúp bạn thấu hiểu người khác rõ hơn bởi khi lắng nghe thì bạn sẽ tĩnh tâm để quyết định mọi thứ đúng nhất. Khi con người không biết lắng nghe mà chỉ thực hiện theo cảm xúc của mình thì khi đó quyết định mọi thứ sẽ sai lầm.

Hoòc halnh: Trong xã hội hiện đại có nhiều bạn trẻ biết lắng nghe ba mẹ, thầy cô, bạn bè... Họ đã thành công bởi luôn biết lắng nghe và cảm nhận được ý kiến từ người khác - những người có nhiều kinh nghiệm trong cuộc sống. Thế nhưng, vẫn còn nhiều bạn trẻ không thích hoặc không muốn nghe lời người khác, họ làm theo



bản năng và suy nghĩ của mình, có thể trong số đó cũng có người thành công nhưng đó là con số rất ít và hiếm hoi, còn hầu hết sẽ gặp thất bại, hư hỏng, sa ngã theo dòng đời... Như vậy thì họ rất đau khổ và khó tìm thấy hạnh phúc. Càng đau khổ họ càng trượt dài không lối thoát. Vậy ai sẽ là người giúp họ ngộ nhận ra những điều này, họ phải tĩnh tâm lại để cảm nhận và lắng nghe mọi thứ để trở lại với chính mình thì lúc đó hạnh phúc sẽ luôn bên họ. Bạn luôn vui vẻ lắng nghe, Tôi tin chắc bạn sẽ đạt được nhiều hơn thế nữa.

10. Niềm tin bị lụi tàn

Trong bất cứ một xã hội nào cũng vậy, niềm tin là chất liệu nuôi dưỡng các mối quan hệ xã hội với nhau. Khi con người mất niềm tin với nhau thì họ sẽ phải sống trong cảnh địa ngục của trần gian; nơi ấy bao hệ lụy của cuộc sống trong các mối quan hệ nêu trên trắng đen,



phải trái, đúng sai lẫn lộn vì lý do sống không thành thật.

- ✓ Con cái lừa dối, vô lễ, không hiểu cha mẹ; cha mẹ thì quá nuông chiều, xử sự theo kiểu định kiến gia trưởng, phong kiến với con cái, không cần biết và hiểu con cái muốn gì, cần san sẻ gì...
- ✓ Tình yêu đôi lứa của thời đại mới thì sự chân thành mong manh qua chiếc điện thoại.
- ✓ Anh em, chú bác họ hàng thì ỷ thế, lấn lướt, lừa gạt.
- ✓ Không tôn trọng nhau, tranh giành, cấu xé, lừa gạt khi có lợi ích...
- ✓ Bạn bè thì nói xấu, hại nhau, không tin nhau...
- ✓ Thầy trò không hiểu nhau tạo ra bao chuyện xa cách, những khúc mắc chưa được giải tỏa...



Tất cả những khía cạnh trên cũng chỉ là một mặt nhỏ bé trong muôn ngàn câu chuyện bi thương của xã hội. Chắc có lẽ các bạn ai cũng biết những điều trên nhưng Tôi muốn viết ra đây để chúng ta cùng suy ngẫm xem cần phải làm gì với bản thân mình. Các bạn không nên nhất thiết phải ép người ta thành thật với mình thì mới chân thành, mà bạn chân thành tức là trong thâm tâm bạn không bị áy náy. Thành thật với chính mình tức là các bạn đang làm cho con người mình trở nên tốt đẹp, tin tưởng vào nhân quả và sống cho thật lòng thì nhân quả sẽ không phụ lòng bạn, còn ngược lại thì bạn phải gánh chịu trách nhiệm, hậu quả của hành vi, lời nói, ý nghĩ của các bạn.

11. Cơ nghiệp của con mắt

Hình hài của các bạn hình thành dựa trên sự kết tinh của lòng thương cha mẹ và thiên nhiên



tạo hóa. Con mắt được tạo ra với hình hài này là để nhìn và thấu hiểu những ý nghĩa buồn, vui của cuộc sống. Tuy nhiên, thế giới sắc màu, phức tạp xô bồ, ảo mộng đã làm trỗi dậy cơn nghiện muốn nhìn của con mắt, nó làm cho bạn đánh mất đi những giây phút sâu lắng nơi tâm hồn bạn. Thành thật với chính mình cũng có nghĩa là dùng con mắt để nhìn, thấu hiểu và thông cảm chứ không phải để ganh tị, oán ghét, giận hờn. Trong nhà Phật gọi là “con mắt tuệ giác”, con mắt của sự quan sát, sự biến đổi, sanh diệt của cảm xúc và tính vô thường của vạn vật trong vũ trụ để hướng đến cái chân thành nơi con tim bạn. Con mắt không chân thành đã tạo nên bao nhiêu sự hiểu lầm, vướng mắc và tội lỗi đã lôi cuốn bạn theo vòng xoáy lốc của cuộc đời. Như vậy, bạn đã đánh mất đi cái gọi là chính mình thêm một lần nữa nếu bạn sống với cái nhìn tham lam, ích kỷ, hẹp hòi.

Hãy đưa cái nhìn ấy vào nơi tâm hồn bạn để soi rọi vào nơi tâm hồn, suy nghĩ, lời nói, hành động để bạn có một cuộc sống chân thành với chính bạn.



12. Cơn lũ

Chuyện này đã làm cho Tôi bàng hoàng khi nghĩ về hơn 19 năm trước. Vào khoảng 11h khuya, Quảng Nam quê hương Tôi phải đón nhận cơn xả lũ thật kinh khủng. Ba Tôi đã đi đến phương xa để kiếm tiền nuôi gia đình nên ở nhà chỉ có hai mẹ con đối diện với cơn thác lũ hung tợn đang muốn nuốt chửng hai sinh mạng nhỏ bé cùng những người hàng xóm. Trời càng về khuya, màn đêm lạnh ngắt, nước lũ càng dâng cao ôm trọn 2/3 ngôi nhà, Tôi phải giúp Mẹ chuyển một số thóc và cùng với sách vở sang nhà bên cạnh để tránh lũ.

Lúc ấy, nếu Tôi không may mắn được anh hàng xóm cứu thì chắc có lẽ dòng nước lũ đã mang Tôi đi xa và Tôi sẽ nằm sâu trong mảnh đất lạnh. Tôi chỉ là một trong những nạn nhân may mắn trong vô số các nạn nhân đã bị dòng nước lũ cuốn đi. Vậy trách nhiệm đối với sự mất nhà cửa,



tài sản, mạng sống con người và các sinh linh khác thuộc về ai?

Sở dĩ, Tôi kể câu chuyện trên là muốn nói lên một điều: thiên tai, những cơn giận dữ của mẹ thiên nhiên là điều không thể chối bỏ, nhưng một phần trách nhiệm vẫn thuộc về con người. Cuộc đời này, ai cũng muốn có một cuộc sống ấm no, hạnh phúc, mọi người, mọi nhà sum vầy bên nhau trong bữa cơm gia đình ấm áp. Tuy nhiên, đó cũng chỉ là những ý nghĩ thoáng qua của những kẻ tàn nhẫn, kẻ suy nghĩ và hành động không hợp nhất, bị con ma tham lam sai xử mà bất chấp tất cả mọi sinh mạng, quyền được sống của đồng loại, để thỏa mãn dã tâm của mình.

Vậy họ đã thành thật với chính mình chưa? Họ đã thực sự thương đồng loại chưa? Thậm chí, bà con quyến thuộc, họ hàng, ruột thịt của họ, họ đã nghĩ đến chưa? Chỉ vì những đồng tiền được ăn cắp từ núi rừng, từ trời đất, từ thiên nhiên mà họ đã khiến biết bao sinh linh đã ra đi mãi mãi, không bao giờ trở về với chúng ta



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



nữa.



Rừng tiếp tục bị tàn phá, bất chấp pháp luật của chính phủ, các nhà máy thủy điện trở thành nỗi ám ảnh với cụm từ “xả lũ đúng quy trình, xả lũ gây chia cắt, xả lũ gây cô lập” và hậu quả là có những người không bao giờ còn về lại với gia đình theo cách “đúng quy trình”, “quy trình” là do con người tạo ra, thiên tai vốn dĩ đáng sợ nhưng còn đáng sợ hơn khi xuất hiện bóng dáng của nhân họa.

Vậy những mất mát, đau thương gây tổn thất biết bao vật chất, tinh thần, tính mạng con người và những sinh linh khác là trách nhiệm do ai? Tại sao?

Con người thường có xu hướng cho rằng thiên tai xảy ra là chuyện tự nhiên và con người phải gánh chịu những hậu quả do nó mang lại. Tuy nhiên, mọi chuyện đối với mỗi con người, mỗi dân tộc, mỗi quốc gia không có gì là ngẫu nhiên mà vũ trụ, nhân quả đang phản ánh lại mọi hành vi, lời nói, ý nghĩ tham lam, ích kỷ, hẹp hòi bởi lối sống không chân thật của con người



đối với thiên nhiên, vũ trụ. Tục ngữ cổ có câu: “Quan sát thiên tượng, biết thiên ý”, thiên tượng tức là hiện tượng của thiên nhiên, của đất trời; đại biểu cho thiên tượng cũng chính là thiên ý, thiên ý ở đây chỉ cho quy luật nhân quả của vũ trụ. Nếu con người đi ngược lại với quy luật nhân quả của vũ trụ thì họ phải gánh chịu những hiện tượng kỳ dị bất thường của thiên nhiên. Tất cả chúng ta đứng trước thiên nhiên đều chỉ là những sinh mệnh bé nhỏ đáng thương. Không phải tạo hóa không thương chúng sanh mà luật nhân quả đang cảnh tỉnh để mọi người cùng tỉnh ngộ. Nhưng chỉ tiếc rằng con người ngày nay đã đánh mất đi cái tính chân thành với chính mình, với núi rừng, thiên nhiên, lầm lạc trong vô minh mà tạo nghiệp không ngừng. Thời tiết thay đổi bất thường, sóng thần, động đất, lũ lụt là thảm họa của toàn nhân loại, phải chăng đó là lời nhắc nhở của vũ trụ, của tạo hóa rằng con người hãy mau chóng trở về với cái tinh thần trách nhiệm với thiên nhiên, soi xét lại hành vi suy nghĩ cá nhân, phát huy đạo



đức lương thiện nơi mỗi con



người chỉ có như vậy mới có thể cứu được hành tinh chúng ta thoát khỏi sự hiểm nguy và hủy diệt. Đó cũng là cách để con người tạo ra hạnh phúc cho mình và con cháu ngay trong cuộc đời này.

13. Facebook và các trang mạng không lành mạnh

Ngày nay, các trang mạng xã hội truyền thông đã phát triển một cách bùng nổ và nhanh chóng, một mặt góp phần giúp con người có thêm nhiều kiến thức và sự hiểu biết về cuộc sống nhân sinh, vũ trụ. Tuy nhiên, mặt trái nó đã làm con người trở nên hời hợt, sống ảo nhiều hơn là sống thực tế trong các mối quan hệ xã hội.

Tôi nghĩ rằng Facebook, Viber, WhatsApp... hay bất cứ các trang mạng xã hội khác ra đời không ngoài mục đích thỏa mãn các nhu cầu của



con người. Các trang mạng trên không phải là xấu, nó vẫn có mặt giá trị tích cực riêng của nó nhưng vì do quá thỏa mãn, sử dụng không đúng cách, không tích cực nên con người đã đánh mất đi chính mình, giá trị chân thật đã lu mờ dần, lãng quên và bị nó kéo đi lúc nào không hay biết.

Ngày nay, đi ngoài đường nhưng dường như ai cũng chăm chú vào điện thoại di động của mình. Bạn đã phớt lờ đi con người thật của mình, quên lãng đi giây phút hạnh phúc của cuộc sống, những bước đi vô hồn đã dẫn các bạn đi vào trong thế giới của sự mê ảo mà bạn không bao giờ hay biết.

Cuộc sống con người đã và đang thay đổi rất nhiều kể từ khi có các trang mạng xã hội. Chúng ta tự hào có một nền khoa học công nghệ hiện đại, nhưng một mặt nó đang hút chúng ta xoáy vào trong một thế giới không còn cái hạnh phúc bình dị như xưa nữa, tình người cũng đã dần dần mai một phai nhạt dần, thay vào đó là tình công nghệ điện tử. Nếu trở lại



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



khoảng 20 năm



về trước, mặc dù lúc đấy thiết bị điện tử chưa phát triển, con người sống chất phác, thật thà nhiều hơn trong các mối quan hệ xã hội. Ngày nay, mọi thứ đang chuyển biến rất nhiều vì đó cũng là do quy luật vô thường chi phối vạn vật.

Thay đổi nhiều là do cách sử dụng, nếu dùng với mục đích muốn phóng đại, ảo tưởng, xã giao, bản thân, muốn được nhiều người biết đến mình, hay bất kỳ với mục đích nào nâng cao cái Tôi của mình thì Tôi xem đó là thay đổi ảo hay thay đổi tiêu cực. Nếu sử dụng với mục đích muốn nâng cao kiến thức, hiểu biết về các thông tin cần thiết, tích cực cho não thì Tôi gọi đó là thay đổi tích cực. Điều đáng chú ý là thế giới ảo đó đa số xảy ra trong các bạn trẻ. Vì vậy, rất nhiều chuyện lừa gạt về tiền bạc cũng như tình cảm đã và đang xảy ra nhan nhản trong mọi ngõ ngách của xã hội.

Nếu chúng ta tiến hành một cuộc thử nghiệm, so sánh, quan sát trong một môi trường ngẫu nhiên, không được sắp xếp trước thì các



bạn sẽ nhận diện rõ được các hành vi, thái độ của những người tham gia trong:

- Một bữa tiệc, trong một bữa cơm nhỏ nhỏ trong gia đình;
- Giữa cuộc nói chuyện giữa cha, mẹ với con cái;
- Hoặc trong cuộc họp nào đó ở cơ quan; thậm chí trong môi trường giáo dục, lớp học...

Sau đây chúng ta chia làm 2 nhóm A, B

A. Một số người sử dụng các trang web xã giao mang tính chất tự sướng, chat như Facebook...

B. Một số người hoàn toàn không sử dụng chúng trong cuộc sống của họ.

Như chúng ta đã biết, bất cứ một bữa ăn nào dù đó là bữa tiệc đình đám, bữa cơm gia đình nhỏ nhỏ hoặc cuộc nói chuyện trong buổi họp...



thì các thành viên đều mong muốn mọi người nói chuyện với sự ấm áp, cảm thông và cảm nhận lòng yêu thương, sự quan tâm, tôn trọng lẫn nhau.

Vậy mà

A thì luôn cầm cúai bấm, bấm, bấm, títtítítít, nhắn tin, chụp ảnh thức ăn, tự sướng... nhằm thỏa mãn cơn khát ảo ảnh của mình bằng công nghệ photoshop cực chuẩn hay bất kỳ các thiết bị chỉnh sửa hình ảnh nào để có thể khoe với công chúng. Mục đích chỉ muốn sống ảo, tìm kiếm những click like, lời khen tiếng chê ảo từ phía cộng đồng.

Vì vậy, A chẳng hề quan tâm đến các thành viên còn lại đang nói gì, ý nghĩa của cuộc trò chuyện hay bữa ăn là gì?

Đó là một trong những lý do chúng ta thường cảm thấy cuộc sống này quá bình thường, đơn điệu và quá nhạt nhẽo và dẫn đến hời hợt trong mọi vấn đề của cuộc sống.



B Thì chỉ biết nhìn qua rồi nhìn lại, nhìn trong sự khó chịu, nhiều lúc chỉ muốn nói thẳng một câu: “Các bạn ạ, chúng ta đang đi ăn hoặc chúng ta đang nói chuyện một cách nghiêm túc, xin hãy tôn trọng nhau và các bạn nên sử dụng Facebook trong lúc khác”. Nghĩ thì nghĩ như vậy, nói ra thì sợ mất lòng nhau. B thấy trống trải vì cảm thấy không được sự tôn trọng, vì cảm nhận sự lạnh lẽo, chua chát trong một bữa ăn hay trong cuộc nói chuyện nặng về hình thức, xã giao nhiều hơn là nội dung và tình thương mến.

Ở đây, điều mà Tôi muốn chia sẻ là tôi cảm nhận cái CHẤT trong các mối quan hệ ngày nay đã bị biến đổi. Biến đổi trong từng khoảnh khắc của cuộc sống. Con người đang đánh mất dần đi cái tình cảm trong sáng, quan tâm, chân thật trong các mối quan hệ của thời đại @.

Đây là thói quen tiêu cực đang nhấn chìm mình đi vào con đường của sự cô đơn, tự kỷ, không cần tình thương và hiểu biết giữa con người. Họ chỉ cần làm bạn



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



với chiếc điện thoại thông minh



và nghĩ như vậy là hạnh phúc. Nhưng cuộc sống này là mối tương quan lẫn nhau, nương nhau mà tồn tại, bạn không thể sống một mình trong góc đơn độc của xã hội. Tại sao?

Phải chăng họ đã mất đi cái niềm tin trong cuộc sống, các mối quan hệ, hay cuộc sống chẳng có gì vui, ấn tượng tích cực. Thậm chí họ từ chối các lời mời bằng cách nói hôm nay con bận rồi, mình bận rồi nhưng thực ra họ đang bị con ma khát Facebook đang xiềng xích, giữ chân lại, làm mờ tâm trí để họ quên mất ngày mai là ngày kiểm tra, hay một công việc quan trọng nào đó... họ lao vào như một con thiêu thân bất chấp chướng ngại vật. Họ càng không muốn đối diện, tiếp xúc ai cả vì họ đã có một người bạn vô cảm, vô tri, vô giác như Facebook.

Quay ngược thời gian trở về quá khứ hơn 20 năm trước, nếu bạn có chuyện đau buồn, vấp ngã trong cuộc sống... thì nơi bình yên nhất để bạn trở về đó chính là quê hương, nơi có những người hàng



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



xóm tốt bụng luôn sẵn sàng động



viên an ủi hay ngôi nhà thân thương, ấm áp, nơi ba mẹ đang chờ đợi, giang tay đón bạn trở về để bạn có thể tâm sự, chia sẻ điều mình muốn nói và nhận được từ những lời khuyên bảo chân thành nhất. Những bậc cha mẹ luôn xem con cái là viên ngọc quý của gia đình nếu con cái có chuyện gì thì cũng là một phần trách nhiệm gia đình nên cần phải đón nhận, gọt giũa cho mỗi ngày thêm trong hơn, sáng hơn.

Ngày nay, niềm tin của con người với nhau trở nên phai mờ, nghi ngờ càng thêm đen đậm nên họ có xu hướng đem chuyện riêng tư, đau khổ của mình giải bày, tâm sự trên Facebook. Mà những bình luận vô duyên, kích động khiến họ càng thất vọng thêm hoặc có những cô cậu học trò cảm thấy vô vọng với cuộc sống này nên đành phải kết thúc cuộc đời khi chỉ ở độ tuổi đôi mươi, hay sống buông thả theo con đường xấu của xã hội mà quên đi cái mục tiêu chí hướng sáng ngời phía trước.

Trên các phương tiện truyền thông



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



**hàng ngày đăng tải nhan nhản những câu
chuyện đáng tiếc**



thương tâm của các cô cậu học trò quá trẻ không còn bao giờ quay lại với cuộc sống này nữa. Vậy bài học ở đây là gì?

Thế giới ảo Facebook hay các website vô bổ mà hàng ngày bạn đang nâng niu nó trên mỗi bàn phím đã lấy đi quá nhiều thời gian, năng lượng của bạn, trong khi con người đến với nhau họ cần sự quan tâm, săn sóc, nghiên cứu, học tập và cảm nhận các giá trị tích cực trong cuộc sống, công việc. Bạn đang không thành thật với chính mình, không thấy được cái giá trị sống mình đang tận hưởng nên muốn nắm lấy thế giới ảo đó để sống. Vì là thế giới ảo nên bạn cảm thấy cuộc sống không có ý nghĩa gì ngoài những tấm hình kèm theo những lời bình luận khen chê, hay những tin nhắn vô nghĩa chửi bới nhau... Vậy chúng ta sống là vì những lời khen, chê hay bình luận thôi sao? Công việc, học tập, sự nghiệp tương lai hoài bão ở phía trước làm sao có thể đến được khi bạn bị con ma Facebook giữ chân. Bạn đã quên đi chính mình, phớt lờ đi hơi thở của bạn, mặc kệ



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



cuộc sống từng giây,



từng phút đang trôi qua. Vì vậy, bạn hãy nhanh chóng thay đổi thói quen xấu đó vì hạnh phúc, tương lai chính bạn. *(tham khảo nguyên tắc thứ 4)*

Đức Phật có dạy mọi thứ trên đời chung nường nhau mà tồn tại. Cái này có thì cái kia có, cái này không thì cái kia sanh. Cái này sanh thì cái kia sanh, cái này diệt thì cái kia diệt. (Lý Duyên Khởi).

Hạt gạo mà chúng ta dùng để nuôi dưỡng cơ thể, cũng là tinh túy kết hợp của trời đất, khí hậu, dưỡng chất mà thành. Để có được những chén cơm bạn ăn hàng ngày chính là nhờ bao công sức mồ hôi, nước mắt của người nông dân. Nếu không có những người nông dân cần cù, những yếu tố của thiên nhiên, đất trời, nhà máy... thì làm sao bạn có những hạt gạo để nuôi sống bản thân. Nếu không có những người trồng rau, bán rau ở ngoài chợ thì làm sao có những tô canh ngon mà bạn vẫn ăn hàng ngày. Vậy bạn không thể nói rằng bạn không cần ai trên đời này hết, sự bất cần sẽ đánh mất chính cuộc đời bạn. Vì thế



bạn nên sống thành thật, hiểu mình, thông cảm với người, yêu thương, chia sẻ với nhau thì cuộc sống này mới thêm hương vị tình người.

14. Bạo lực học đường

Mái trường thân quen với những hàng cây phượng đỏ thắm là nơi đào tạo các thế hệ, nhân tài của xã hội. Những cô cậu học trò được rèn luyện các kỹ năng sống, các kiến thức nghề nghiệp, được giáo dục phẩm chất, đạo đức hướng đến lợi ích cho gia đình và phát triển xã hội.

Tuổi học trò luôn hiếu động, thích khám phá những điều mới mẻ trong cuộc sống nhưng đôi lúc sự mất kiểm soát nơi cảm xúc, suy nghĩ mà các bạn đã làm tổn thương rất nhiều những người bạn cũng như cha mẹ và thầy cô giáo. Ai cũng đã từng trải qua cái tuổi học trò và cũng đã từng chứng kiến cảnh nước mắt, chia lìa,



hận thù, bạo lực trong và ngoài sân trường. Dẫu rằng, trong học tập cũng có nhiều áp lực nơi bài vở và nảy sinh tình cảm nam nữ với nhau, hay những vấn đề làm sút mẻ tình cảm bạn bè nhưng không phải vì vậy mà các bạn quên đi công sức, tiền của, niềm hy vọng của Ba Mẹ, thầy cô, bạn bè dành cho mình. Sự thành thật với trách nhiệm của bản thân trên con đường học vấn của bạn đã bị quên lãng, thay vào đó là sự ganh tị, đố kỵ, thù ghen... đang chiếm ngự nơi tâm hồn bạn. Lầm lỗi bạn đã tạo thì trách nhiệm các bạn cũng phải gánh lấy; tuy nhiên, một lúc nào đó, bạn ngoảnh nhìn lại các khoảnh khắc bạo lực nơi quá khứ xa xăm ấy thì thật xấu hổ, đáng tiếc cho cuộc đời mình.

Văn là cái đẹp, hóa tức là giáo hóa; văn hóa tức là mang cái đẹp để giáo hóa con người. Văn hóa là cái còn lại sau những gì đã mất. Sau bao năm tháng bạn học hành ở trường, được giáo dục ở gia đình, được tiếp nhận văn hóa của xã hội thì cái sự kết tinh, chọn lọc văn hóa tùy thuộc nơi bạn. Bạo lực học đường được xem là



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



cách ứng xử không có văn hóa.



Người có văn hóa không có nghĩa là bạn học rộng biết nhiều, không có nghĩa là bạn có địa vị, chức vụ cao trong xã hội hay ở những nơi cao sang đẹp đẽ. Văn hóa chú trọng nơi sự tu dưỡng tâm hồn, nâng cao phẩm chất tốt đẹp hơn là chăm lo địa vị, bằng cấp. Tuy nhiên, trình độ học vấn cũng một phần nào đó tạo nên văn hóa con người nhưng không phải là trọng yếu. Xã hội ngày nay, con người đã số chạy theo cái bằng cấp, địa vị mà quên đi cái đẹp nơi phẩm chất đạo đức. Thông thường người có văn hóa thì có đặc điểm sau:

a. Biết kính trọng người khác: Đôi lúc, do sự không kính trọng Thầy cô, bạn bè mà bạn đã vô tình gây bao điều lầm lỡ trong tuổi học trò. Văn hóa không chỉ cần ở những nơi trang trọng mà còn cần ở ngoài đường phố, công viên,... Xã hội ồn ào náo nhiệt ngày nay, ai cũng muốn lấn át mà sống, hạnh phúc chà đạp trên hạnh phúc, không nhường nhịn, thông cảm nhau. Người có văn hóa là người luôn biết tự điều chỉnh bản thân, luôn



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



nói nhỏ nhẹ, không



làm ảnh hưởng, tổn thương đến người khác, không bàn tán thị phi xen vào đời sống riêng tư của người khác vì họ tôn trọng người khác thì sẽ được người khác tin tưởng và tôn trọng.

b. Tu dưỡng nội tâm: Là nguồn sức mạnh mang đến trí tuệ và sự sáng suốt cho tất cả mọi người từ xưa đến nay, thành thật với chính mình thì con người cần phải tu dưỡng những đức tánh thiện lành, mát mẻ nơi tâm hồn. Tuổi học trò cần phải đốt cháy đức tánh ganh tỵ, hơn thua, háo thắng, đua đòi, chơi bạn bè xấu,... nuôi dưỡng đức tánh khiêm tốn, thương người, nhiệt tình quan tâm giúp đỡ người khác trong hoạn nạn, chọn những người bạn có tinh thần học tập để cùng nhau phấn đấu trên con đường học vấn. Vì vậy, các bạn trẻ nên xây dựng cho mình một nội tâm luôn trong sáng, mạnh mẽ và thuần phác.

c. Lương thiện và biết suy nghĩ đến người khác: Sự chân thành là chất liệu kết dính trong các mối quan hệ xã hội. Giả dối được xem là chất nổ phá vỡ mọi tình bạn, tình



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



yêu trong cuộc



sống này. Tuy nhiên, có những sự chân thành không được đáp trả một cách xứng đáng thì bạn hãy xem đó như là quà tặng của mình cho cuộc đời. Không nên oán trách, thù giận vì điều đó sẽ làm con người trở nên già cỗi, mòn mỏi. Cuộc đời có nhân quả, gieo nhân lành bạn sẽ gặt điều lành, ngược lại gieo nhân xấu bạn sẽ gặt kết quả xấu nên cứ an nhiên tự tại mà sống. Than thở và trách móc chỉ làm thêm mệt mỏi, chi bằng hãy để quy luật nhân quả trả lời họ. Bạn phải tin điều đó trong cuộc sống này. Đó là sự thật. Đó là cách chúng ta đang chân thành với chính mình, để trở thành một con người tốt đẹp hơn, mới mẻ hơn ngày hôm qua.

Trong cuộc sống hàng ngày các bạn luôn sống tốt và suy nghĩ đến những người xung quanh mình. Biết chia sẻ cảm xúc buồn vui, quan tâm, lo lắng, chăm sóc họ. Nhiều lúc những sự quan tâm lo lắng, những hành động, cử chỉ của bạn dù là rất nhỏ; nhưng nó thể hiện được tấm lòng chân thành từ nơi trái tim của bạn cũng đủ để làm họ ấm lòng và vui đi bớt nỗi



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



khổ, niềm đau.



Cuộc sống sẽ trở nên có ý nghĩa hơn nếu chúng ta cảm nhận, chiêm nghiệm, suy tư về nó, chỉ khi đó chúng ta mới cảm nhận được rằng mình đang được sống, cần được sống, khao khát được sống. Nếu không thì cuộc sống sẽ vô vị và không có ý nghĩa. Điều đó có nghĩa là cảm giác vô vọng, chán chường, không có mục đích, chẳng có gì thú vị, khổ đau các bạn sẽ phải đón nhận.

Phương pháp thiền tập chánh niệm, quan sát trong mọi hành vi, cử chỉ, lời nói của mình thông qua lời Phật dạy sẽ giúp cho các bạn cảm nhận được giá trị tích cực mà cuộc sống đang dành cho bạn. Muốn cảm nhận được các giá trị từ cuộc sống thì chúng ta cần phải thành thật, chân thật với chính bản thân mình để vượt qua mọi rào cản ngăn cách giữa mình với họ.



15. Cái Tôi

Cái “Tôi” mà bạn đang đọc trong quyển sách này với tiếng Anh thì nó được gọi là I; trong bảng chữ cái tiếng Việt nó được ghép từ 3 ký tự T-O-I hay hai ký tự T-A; Cuộc sống của bạn sẽ trở nên tươi mát hơn, ít chông gai hơn nếu bạn xa lìa cái Tôi, cái Ta hay I mà thay vào đó là you hay bạn.

Bạn càng sống với cái Tôi càng nhiều bạn sẽ càng thất vọng nhiều hơn bạn sẽ thành công. Cái Tôi luôn đi đôi với những điều mong đợi (expectation) nhưng cuộc sống không dễ dàng cho bạn ngay tất cả những điều bạn muốn.

Nếu bạn muốn một chiếc điện thoại iPhone, iPad thì bạn sẽ nghĩ rằng “Tôi muốn mua chiếc điện thoại iPhone cho bản thân Tôi”. Nếu bạn muốn chiếm đoạt một cái gì đó thì bạn sẽ nghĩ rằng “*Tôi muốn chiếm lấy nó, Tôi muốn sở hữu nó*”. Nếu bạn được nâng niu, chiều chuộng quá mức với ngoại hình mà bạn đang sở hữu thì bạn



ước rằng “mong rằng sắc đẹp, dung nhan của Tôi không phai tàn theo thời gian”.

Nếu bạn đến nhà hàng cùng ăn tiệc với những người bạn mà họ đều có cùng điều kiện thu nhập, hoàn cảnh kinh tế, mức sống... gần giống như bạn và đến lúc thanh toán tiền thì ai cũng giành thanh toán bữa tiệc đó; lẽ ra số tiền đó phải chia nhau để trả nhưng thói quen của cái Tôi sẽ mách bảo bạn: “Để Tôi trả”, “Để Tôi trả” (Let me pay) (Vì cái Tôi trong bạn đang khẳng định chính nó).

Hoặc cái Tôi của bạn được biểu hiện rằng: *“Tôi phải được tôn trọng thế này; Tôi phải được đối xử thế này; Tôi phải được yêu như thế này; Đó là quan điểm của Tôi, Đó là điều Tôi khao khát, Tôi thích cái này, Tôi muốn cái này, cái này là Tôi, cái kia là của Tôi...”*

Nhưng tất cả những gì bạn mong muốn cho chính bạn thì điều mong đợi đó mong manh, dễ vỡ. Bạn nghĩ bạn sẽ có hạnh phúc mãi khi có được những gì bạn kỳ vọng chăng?



Hàng ngày, con người luôn mong muốn mọi thứ đều phải như ý mình, mọi người phải phục vụ cho cái Tôi của mình thì mới thỏa mãn, mới vừa lòng. Điều này cũng có nghĩa bạn muốn “nhận” nhiều hơn là “cho”. Nếu bạn càng muốn “nhận” nhiều thứ thì bạn sẽ phải chịu nhiều thứ đối nghịch lại với những điều bạn mong đợi như đổ kỵ, ganh tỵ, thất vọng, bất như ý, thất bại và nảy sinh nhiều trạng thái tâm lý tiêu cực khác. Ngược lại, nếu bạn cho nhiều thì chẳng có ai muốn ngăn cản bạn làm những điều tốt đẹp cho đời, cho người.

Khái niệm cho và nhận, nhìn ở góc độ này, chúng ta cần hiểu là cho đi những điều tích cực đối với người khác qua hành vi, ý nghĩ, lời nói; nhận được hiểu như là sự ích kỷ, hẹp hòi để thỏa mãn cái Tôi.

Trong cuộc sống, có thể bạn không có lòng thương yêu đối với các loài động vật; bạn có thể không có tiền bạc vật chất để bố thí, giúp đỡ người khác, nhưng ít nhất con người với nhau



bạn cần phải có tấm lòng đối xử tử tế, thông cảm, tôn trọng nhau hoặc cũng đừng nên làm tổn thương người khác dù chỉ là cái nhìn ganh ghét.

Khi bạn đến với nơi thờ tự các tôn giáo, bạn luôn mong mỏi, cầu xin sự ban ơn, cứu rỗi đến với chính bạn, gia đình và người thân của bạn. Vì tất cả những người đó là nằm trong mối tương tác quan hệ xã hội giữa bạn và họ; điều này cũng không ngoài mục đích phục vụ cho cái Tôi của bạn. Nhưng bạn đã quên rằng điều mà bạn mong đợi từ Phật hay Mẹ Quan Âm cứu khổ... quý Ngài cũng không thể giúp bạn với tấm lòng hạn hẹp.

Nhưng bạn hãy ngẫm lại xem, bạn đã làm được cái gì nhiều cho cuộc đời này chẳng? Bạn đã tạo được hạnh phúc gì cho cuộc sống này chưa? Hay bạn chỉ làm được một chút là mong đến sự báo đáp, hưởng thụ, ảo tưởng với cái vàng hào quang chói sáng ở trên đầu bạn.

Thông thường, một số tín đồ theo các tôn giáo với mục đích cầu nguyện, theo



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



phong trào



vì cho rằng tôn giáo mình đang theo linh thiêng, nơi đó họ được bảo hộ bằng niềm tin, họ cảm thấy họ cầu bất cứ thứ gì đều được toại ý. Tuy nhiên, nếu bạn chỉ cầu nguyện bằng niềm tin mà không sống với những gì tinh thần chân, thiện, mỹ của các tôn giáo dạy thì bạn có thực sự được che chở bởi các Ngài? Bạn đừng đòi hỏi Đức Phật hay một đấng tối cao nào đó đã làm gì cho bạn mà bạn hãy tự hỏi mình đã làm gì cho Đức Phật hay cuộc đời này. Nếu bạn càng đòi hỏi những gì bạn muốn cho cái Tôi của bạn thì cái Tôi của bạn sẽ bị giới hạn; con đường bạn đi sẽ nhỏ hẹp, thậm chí chẳng có ai sinh ra để phục vụ cho cái Tôi của bạn, phục vụ cho cái ham muốn của bạn mà bạn phải điều chỉnh cái Tôi để phục vụ cho cuộc đời này.

Nếu bạn muốn người khác đáp ứng cho cái Tôi của bạn thì bạn sẽ bị phụ thuộc vào họ hoặc người ta sẽ không làm theo ý bạn hay sự bất toại nguyện. Nhưng nếu bạn sống để phục vụ cho cuộc đời này thì chẳng có ai ngăn cản bạn.



Chẳng hạn, nếu bạn muốn người khác tôn trọng, tha thứ mình thì chưa chắc họ sẽ làm theo ý bạn, nhưng nếu bạn tôn trọng, tha thứ cho người khác thì không ai có thể ngăn cản được bạn. Khi bạn muốn được người khác yêu quý bạn thì chưa chắc người khác có thể yêu quý bạn, nhưng nếu bạn yêu thương và hiểu họ thì chẳng ai không mong muốn.

Chư Phật, Chư Bồ Tát hay bất cứ một vị thánh thần nào xuất hiện ở đời không ngoài mục đích cứu khổ cho đời mà không mong một chút lợi lạc nào cho bản thân quý Ngài, quý Ngài tự nguyện đến với cuộc đời, hi sinh cho cuộc đời này nên họ luôn nhận được sự tôn vinh ở trên bậc cao nhất của tất cả các cấp bậc.

Khi bạn thành thật với con đường, chí hướng mà bạn đang chọn thì bạn hãy sống và nghĩ cho người khác bằng lòng thương yêu, hiểu biết; thậm chí bạn có thể hi sinh vì người khác hơn là nghĩ cho chính mình. Bạn càng muốn cho đi thì bạn sẽ càng được hạnh phúc.



16. Than thân - trách phận

Bạn hãy tưởng tượng xem, nếu một người không tin vào chính mình, không thành thật với bản thân mình, thì họ sẽ sống như thế nào? Sợ hãi, cô đơn, rụt rè, chán nản... liệu bạn có muốn như vậy hay không?

Thành thật với chính mình không có nghĩa là chúng ta tự than thân, trách phận một cách quá mức. Nếu tự trách mình quá mức nó sẽ tác dụng ngược lại điều mình mong muốn giống như uống thuốc quá liều sẽ bị phản tác dụng và gây hại cho bệnh nhân.

Tự trách những điều mình làm sai trái là điều cần thiết cho sự tu sửa bản thân. Tuy nhiên, nếu bạn quá trách mình, bực bội cáu ghét tột cùng, thậm chí điên tiết muốn đập nát tất cả mọi thứ ở xung quanh bạn, cảm giác như mình đang bị cái việc sai trái, tội lỗi kia vòn vọt trước mặt, nổi ám ảnh, tủi thân, mệt mỏi, thiếu ý chí sẽ làm



bạn mất đi chí hướng cuộc đời mình, thậm chí có thể dẫn đến những điều tiêu cực tâm lý khác cho bạn. Vậy sự quá mức đến nỗi đảo điên tâm trí như vậy có cần thiết hay không?

Tôi nghĩ rằng, bạn cần bình tĩnh và xác định lại cái TÔI của chính bạn. Bởi vì, bạn luôn nghĩ mình đã hoàn hảo, mình không bao giờ mắc phải các sai lầm trong cuộc sống, mình là số một. Cái nhìn quá chủ quan của bạn đã khắc quá sâu trong tâm trí bạn, một khi nó bị tác động bởi điều đi ngược lại với ý nghĩ chủ quan thì nó trở thành một thảm họa khó quên cho cuộc đời bạn. Cú sốc trong tâm hồn bạn đã vô tình đồng hóa cái TÔI thành mặc cảm tội lỗi, tức là cái Ngã của Tôi bây giờ là điều sai trái, lỗi lầm, đi đâu bạn cũng thấy nó. Dù mọi thứ xung quanh đang diễn ra một cách bình thường, theo quy luật riêng của nó.

Phải chăng bạn đã tự vẽ to cái lỗi lầm trong tâm trí mình rồi đắm say theo nó?



Vậy từ bây giờ, bạn hãy chấp nhận nó là sự thật, hãy đối diện với nó và tìm hướng giải quyết chứ không phải cả ngày ôm nỗi buồn, gặm nhấm nó vì như vậy nó sẽ nhấn chìm bạn xuống vực sâu thẳm.

17. Bạo lực gia đình

Gia đình là tổ ấm mà cả hai vợ chồng cùng nhau đắp xây tạo dựng. Tuy nhiên, nó cũng là nơi đổ vỡ, tổn thương nhau sau một cơn giận lôi đình, mất kiểm soát cảm xúc. Cảm xúc vốn được tạo nên do cái nhìn chủ quan của bạn đối với thế giới, hoàn cảnh nơi mà bạn đang sống.

Thế giới, hoàn cảnh luôn đổi thay, cảm xúc và thể xác cũng không ngừng biến đổi nên cảm xúc tiêu cực bạn đang nắm giữ đó cũng không ngoài quy luật sanh diệt. Các bạn có thể tránh đi hoàn cảnh tiêu cực đó và suy niệm về cảm xúc tiêu cực mà nó đang điều khiển bạn.



Cuộc đời có những lúc thăng trầm khiến bạn đôi lúc phải gục ngã, chán chường, không đứng dậy được nhưng không phải vì vậy mà chùn bước, hủy hoại đời sống gia đình hiện tại. Nếu các bạn không chấp nhận sự sanh diệt, đổi thay nơi hoàn cảnh, tâm lý thì có nghĩa bạn đang thỏa mãn lòng sân hận, sân hận là do nơi lòng tham lam, ích kỷ hẹp hòi đang kiểm soát bạn. Những điều đó đang gặm nhấm gia đình và những người thân của bạn. Vậy có thực sự bạn đã thành thật với chính mình hay bạn đang bị những cảm xúc tiêu cực điều khiển, đeo bám làm cho bạn héo mòn, tàn lụi.

Việc chấp nhận, quán xét, mỉm cười vì lẽ vô thường đó thì nỗi đau của bạn sẽ được giảm dần. Đôi lúc, bạn hiểu rất nhiều về vô thường, biến đổi của cuộc sống nhưng mỗi khi cơn giận trỗi dậy bạn không thể kiểm soát nơi chính mình.

Sự quan sát, thực tập để nhận diện ra các cảm xúc nơi tâm hồn bắt buộc bạn cần phải luyện tập mỗi ngày. Nhận diện,



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



biết rõ các cảm xúc



sanh khởi, chấm dứt sẽ làm tăng khả năng nội lực để không bị mất kiểm soát, mất tự chủ khi đón nhận các hoàn cảnh không như ý muốn.

Thành thật không có nghĩa là sống buông thả, mặc kệ trách nhiệm với bản thân và gia đình mà cần phải có những nguyên tắc đặt ra cho bản thân để thấy được giá trị hạnh phúc của tổ ấm mình đang xây dựng.

Hạnh phúc hay đau khổ của gia đình bạn tùy thuộc vào chính nơi bạn, đừng vì một sai lầm không đáng mà làm tổn thương chính những người bạn yêu quý, thương mến nhất. Đó là sự thành thật với chính mình và gia đình bạn.

18. Ba cách vào đời

Thông thường, con người sau khi được gia đình nuôi dưỡng qua một thời gian nhất định thì đến lúc họ phải tự lực đứng dậy và xách những



chiếc ba lô chứa đựng những kiến thức, kỹ năng sống mà họ đã lượm nhặt từ gia đình, nhà trường và xã hội để đi vào cuộc đời. Mỗi người có mỗi định hướng khác để vào đời nhưng tóm lại họ sẽ đi theo ba cách sau:

Thứ nhất, họ sẽ đi vào đời bằng chiếc xe gổ của trẻ con, chạy đụng vật cản nhỏ thì đã dừng.

Thứ hai, họ sẽ đi bằng chiếc xe tăng, có thể tàn phá bất cứ thứ gì ở trước mặt chúng.

Thứ ba, họ vào đời như nước uyển chuyển, linh hoạt không làm tổn thương đến bất kỳ vật cản nào phía trước, gặp đá thì uốn vòng qua đá, gặp cây thì uốn vòng qua cây mà đi.

Bàò ãi vào cuộc đời bằng cách nào?

Với xe đồ chơi thì bạn không thể đi hết cuộc đời. Bạn sẽ chùn bước, thất bại ngay lần đầu tiên bạn gặp hoạn nạn. Hạng người này sẽ không bao giờ phát triển được và đôi lúc họ sẵn sàng đánh mất chính mình



khi có cơ hội.



Với xe tăng thì bạn sẽ tạo nên sự hủy diệt và có thể rơi xuống vực thẳm bất cứ lúc nào. Ngày nay, sự hủy diệt của chiếc xe tăng trở nên thông thường đối với con người. Họ đã chà đạp, càn quét nhau đẫm máu trong các cuộc chiến tranh, khủng bố, cũng vì họ xem thế giới này chỉ có mình họ, con đường họ đi là đúng nhất.

Có những người luôn tỏ vẻ “đạo đức” không ăn chặn của ai, không cướp giật của ai, tối ngày đi chùa nhưng xem cha mẹ như người xa lạ, không những không quan tâm mà còn mắng nhiếc. Đó là cách mà chiếc xe tăng tàn phá cuộc đời và tàn phá chính họ. Nhà Phật gọi đây là vô minh.

Khi cái Tôi trong bạn đã biến thành chiếc xe tăng khổng lồ thì dù vô tình hay cố ý thì nó có thể chà nát những ngôi nhà trong đó một tổ ấm gia đình đang nhúm lửa, sum vầy. Tuy nhiên, đôi lúc xe tăng cũng có thể hết xăng, cũng không thể vượt qua được những khối đá lớn thì khi ấy thù nhiều hơn là bạn, hận thù nhiều hơn là lòng bao dung nên xe tăng sẽ bị người đốt cháy.



Người sống chân thành thì họ sẽ luôn biết trân quý cuộc sống này, như con ong chỉ lấy mật không làm tổn thương hoa, như nước lướt qua một cọng cỏ mà không làm tổn thương cỏ. Đụng đá thì mượn man diệp hiền như người bạn, vòng quanh tảng đá mà chảy.

Nước đến khắp mọi nơi sẽ không làm đổ vỡ, trầy trụa ai và là chất liệu nuôi dưỡng không thể thiếu trong cơ thể con người. Nước không có cái Tôi cứng nhắc, không có hình thù cố định. Nước tưới mát cho các loài cỏ cây, không phân biệt xấu tốt. Nước không mong cầu sự yêu mến của người khác nhưng vẫn được sự yêu mến từ người khác.

Chính vì vậy, người chân thành sẽ luôn đi vào cuộc đời bằng chính những dòng nước mát mẻ, dịu hiền, làm tươi mát cuộc đời và nhân gian.



19. Chiến thắng chính mình

Trước hết bạn phải xác nhận một cách thành thật lại bản thân mình có thực sự muốn thoát khỏi những mặc cảm lỗi lầm đó hay không? Các bạn đang bị cảm xúc tiêu cực quá nhiều trong tâm trí nên rất dễ thoái chí, tiếp tục quay lại và đóng khung mình vào bốn bức tường. Vì vậy, bạn cần phải xác định lại niềm tin, lắng nghe để thấu hiểu bản thân mình, nghị lực của chính mình, ngoài bạn ra không ai khác có thể giúp bạn.

Bạn hãy tự nói với con tim, lý trí mình rằng:

Bây giờ Tôi đã biết, từ lâu mình đã quá ảo tưởng cái TÔI hoàn hảo của mình. Thời gian qua, Tôi đã quá mệt mỏi với nó rồi, đó cũng là đủ với Tôi rồi. Tôi còn tương lai sáng ngời đang ở phía trước; Thầy cô, gia đình, Ba Mẹ và người thân luôn trông đợi ở Tôi.

Những lỗi lầm ấy là do bạn hay do người khác, hoàn cảnh thì mình phải mạnh dạn chấp



nhận nó, đây không phải là một sự ép buộc bạn mà là sự tự nhận diện ra cái gì đang khiến mình khổ và bất như ý. Con người trên cõi đời này không ai không thể có lầm lỗi, chính vì có nó nên mình mới mạnh mẽ và trưởng thành hơn. Phía trước còn nhiều chông gai nên bạn phải cố gắng hơn nữa, phải tốt hơn ngày hôm qua, bạn đang sống cho chính cuộc đời mình, phải sống tốt hơn để làm chỗ dựa cho những người thân của mình. Hãy mạnh mẽ lên!

Mặc dù, ban đầu bạn đã tha thứ cho chính mình, mạnh mẽ chấp nhận với lầm lỗi của mình nhưng trong tận sâu thẳm tâm hồn bạn có gì đó chưa thật chấp nhận.

Hãy bình tĩnh xem xét, lắng nghe những gì con tim bạn đang nói, lý trí bạn đang phân tích, hãy nhanh chóng ra khỏi căn phòng u ám đó.

Hãy lắng nghe những bản nhạc thiền Phật giáo hay những âm điệu không lời mang những cảm giác thư thái; không nên nghe những bản



nhạc u buồn, sầu não vì nó sẽ làm các ký ức, năng lượng tiêu cực được tái hiện thêm lần nữa. Âm thanh sâu lắng hay náo nhiệt? Vấn đề là điều gì có thể hiệu quả cho bạn thì bạn hãy thực tập.

Thực ra, phương pháp nghe nhạc thiền sẽ giúp cho bạn khuây khỏa rất nhiều nhưng đây là biện pháp hữu hiệu cho bạn chính lúc này. Tuy nhiên, cảm giác hạnh phúc đó do tưởng mà ra vì khi bạn không nghe nhạc nữa thì cảm xúc tiêu cực có thể sẽ tràn về lại và tiếp tục tái diễn. Hạnh phúc thực tại bạn vẫn chưa tiếp xúc được, muốn chạm được thì bạn phải Thiền sâu lắng, nỗ lực thêm nữa bằng ý chí của chính mình, nhưng nó có thể thực hiện sau khi bạn cảm thấy tâm lý được ổn định.

Hãy thay thế các hình ảnh lỗi lầm trong tâm trí và tưởng tượng các hình ảnh chư Phật, Bồ Tát hay các vị thiện thần để cảm mến đức hạnh của các Ngài; tham gia các hoạt động từ thiện xã hội, giúp đỡ người nghèo hay làm bất cứ các việc thiện lành khác dù là những điều vụn vặt, nhỏ



nhất mà bấy lâu mình cứ xem thường để khơi dậy năng lượng yêu thương chính mình và cuộc đời hơn.

Ngồi thiền ở nơi yên tĩnh, tập trung theo dõi hơi thở là yếu tố giúp bạn có thể lấy lại tinh thần tích cực mà thời gian qua bạn đã phớt lờ nó, không quan tâm nó hoặc chạy bộ, thể thao, tiếp xúc cởi mở với bạn bè, gọi điện thăm hỏi đến với những người thân trong gia đình là những hạt giống tình thương đang dần dần nảy mầm nơi tâm trí bạn, cũng là yếu tố giúp bạn đang quen dần với cuộc sống đầy tình yêu thương, nhiệt huyết và tha thứ... dần dần thời gian sẽ xoa dịu, xóa mờ dần những cảm xúc tiêu cực nơi bạn, cuộc sống mới và hành trình mới lại bắt đầu cho cuộc đời của mình.

Bạn sẵn sàng đón nhận những lỗi lầm đã xảy ra quá khứ vì nó đã làm cho bạn có thêm sức mạnh nhưng bạn sẽ hối hận vì bạn đã đánh mất đi hạnh phúc quá nhiều trong quá khứ.



Theo các nhà khoa học, Dopamine là loại hormone sẽ mang lại cho bạn niềm vui và cảm giác tức thời trong cuộc sống. Nó cũng có trong các chất kích thích như bia, rượu, nicotin... Đây là lý do mà khi buồn, mọi người thường tìm đến những nơi nhậu nhẹt, không được lành mạnh. Như Tôi đã giải thích ở trên hạnh phúc đến từ bên ngoài sẽ không thể giải quyết được một cách triệt để các cảm xúc tiêu cực mà bạn đang đối diện, nỗi ám ảnh lăm lăm vẫn còn đó và bạn tiếp tục không vượt qua được chính mình. Do đó, hạnh phúc sẽ lâu dài hơn nếu được tạo ra từ chính bản thân bạn, chính nghị lực của bạn và bằng cách hãy quay về với chính mình để trị liệu chúng (tham khảo cuốn *Happy Hormones, Slim Belly* của tác giả Jorge Cruise).

Quá trình mong muốn nỗ lực hoàn thành đi đến mục tiêu sẽ làm tăng sự hài lòng trong cảm xúc và ý nghĩ nơi bạn, điều này khiến tăng lượng Dopamine trong cơ thể. Do đó, bạn hãy tiếp tục sống, tiếp tục



yêu đời và yêu bản thân mình hơn.



✓ Phương pháp thực nghiệm

Đối với Tôi khi gặp những trường hợp trên Tôi đã thực tập dựa trên bài kinh Tứ Niệm Xứ Đức Phật dạy, Tôi đã thực hành như sau:

Tôi biết rõ khi Tôi hít vào thật sâu, thở ra thật nhẹ Tôi đang biết, bình tĩnh, nhẹ nhàng nói với bản thân mình rằng:

Hoàn ca Ònh đó không pha Òi lại Tôi, lại của Tôi

Tôi đang chài nhào và ca Ò nhào mò thýi đang điêp ra du là hoai ca Ò h nhýy hay bài toa ò yì,

Tôi đang thýc tâ òp chân thà òt vôi ba Òn thân mình mà tỳ lâu,

Tôi đã ò bo Ò quên nó;

Tôi không ghe òt bo Ò, không oai òn tra òch

Tôi mu òn sòng có yì nghi òa

Tôi đang thýc tâ òp cho chình Tôi.

(Tham khảo thêm kinh Tứ Niệm Xứ)



Phương pháp tĩnh tâm trên là phương tiện giúp chúng ta có thể tiếp xúc, thức tỉnh được tâm hồn mình mà bấy lâu nay nó đã bị lãng quên trong vô thức.

Tiếp xúc để cảm nhận các cảm xúc sanh khởi và biến mất trong từng hơi thở, từng khoảnh khắc, từng bước đi, bữa ăn, giấc ngủ... Hạnh phúc là cả một quá trình cảm nhận cuộc sống, nó không phải là cái điểm để đến. Do đó, đạo Phật là đạo để sống, để tỉnh thức cái lầm lỗi, mờ mịt trong tâm trí mà mình đang mắc phải; chứ không phải nặng nề chuyện thờ cúng, lễ bái. Những gì Phật dạy cần phải được hiện thực hóa trong cuộc sống này thì Phật Pháp mới trường tồn, có giá trị đích thực trong đời sống tinh thần con người.

Hôm nay, bạn đang cố gắng trở nên tốt đẹp hơn con người của ngày hôm qua. Điều đó có nghĩa là bạn đang Thành thật với chính mình, bạn đang tin ở nơi con người bạn, bạn sẽ làm được. Niềm tin đó sẽ là đòn bẩy nhắc bạn đi đến thành công của một con người mới tràn đầy hi vọng



và sức sống mới.



20. Sự nhiệm màu của “lột xác”

Trong thế giới động vật, bên cạnh những loài chỉ “mặc nguyên một bộ quần áo” thì cũng có những loài như ve sầu, rắn, tắc kè... thường xuyên “lột xác” để “làm mới” mình.

Hình thức lột xác là một bước ngoặt trong cuộc đời của chúng để tồn tại và phát triển; đây cũng là cách chúng loại bỏ những loại ký sinh trùng trên lớp da khô. Các loài trên thường nhịn ăn, tìm một chỗ an toàn và môi trường phù hợp về nhiệt độ, độ ẩm để tiến hành công việc lột xác.

Trong thế giới con người, nhu cầu vật chất và tinh thần không thể vắng bóng; nhưng để trưởng thành trong nhận thức thì việc “tẩy não hay lột xác” là điều không thể thiếu trong đời sống phát triển nhận thức nhân cách đạo đức, tâm linh của con người.

Tẩy não hay lột xác là hình thức thay thế, loại bỏ các nhận thức, hành vi tiêu cực thành những



ý nghĩ, hành động mang tính tích cực có lợi cho mình và cộng đồng xã hội. Vì vậy, sự trở về với chính mình bằng con đường chân thật với lòng yêu thương bản thân sẽ làm mới cái phần thể xác và tâm hồn của bạn.

Hàng ngày trong đời sống sinh hoạt, chúng ta thường quan tâm để ý đến cái vẻ đẹp, cái sôi động hào nhoáng bên ngoài nhiều hơn là cái nhìn vào nơi tâm hồn, thân xác bé nhỏ. Một người khi đối diện với cái chết cận kề với vài hơi thở dứt huyệt thì mọi thứ tiền, quyền, danh cũng chỉ là những thứ tầm thường còn tệ hơn hơi thở. Những thứ bên ngoài danh vọng, vật chất, địa vị, vợ con... đi kèm theo với những cảm xúc hơn thua, giận hờn, ganh ghét, hận thù... mà chúng ta đang giành đoạt tìm kiếm bấy lâu cũng trở thành thứ không cần thiết nhiều như mình tưởng.

Để bạn không phải hối hận, tiếc nuối cuộc đời của bạn thì bạn phải biết thương chính bản thân mình. Việc loại bỏ hay lột xác cái vỏ bọc tiêu cực, giả tạo



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



đó bằng cái lòng hiểu, thương



cái thân và tâm hồn bạn. Khi bạn hiểu và thương chính bạn thì điều đó có nghĩa bạn sẽ có thể tha thứ, bao dung rộng lượng với người khác.

Mỗi ngày bạn hãy quán chiếu các bộ phận trên cơ thể với nguyên tắc sau:

- ✓ Con tim - cảm xúc - tâm hồn là mẹ
- ✓ Bộ não - lý trí - ý nghĩ là cha
- ✓ Các bộ phận khác trên cơ thể như ruột, gan, phổi, thận, máu huyết, xương sống... là con cái của cha mẹ hay những người bạn thân thiết nhất của cuộc đời bạn.

Sở dĩ, chúng ta xem như vậy để thấy được cái móc xích, kết nối của các bộ phận có liên hệ mật thiết với nhau như mẹ với con. Ứng dụng trên nghiên cứu thí nghiệm của các nhà khoa học Nhật Bản về thay đổi cấu trúc sinh học các tinh thể trong nước do sự tác động của cảm xúc con người. Quan sát dưới kính hiển vi thì thông qua cảm xúc yêu thương, biết ơn,



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



bao dung, tha thứ,



những hạt tinh thể nước sẽ kết tinh những màu sắc đẹp và ngược lại với cảm xúc tiêu cực, chửi rửa, mắng nhiếc, hận thù... sẽ làm cho các tinh thể nước có màu sắc xấu... Vậy thì tâm thức con người và thế giới vật chất có mối quan hệ mật thiết với nhau, bị ảnh hưởng tích cực hay tiêu cực một phần là do nơi tâm thức con người.

Ông cha ta có câu “Con dại cái mang”, đứa con hư hỏng một phần là do lỗi của bố mẹ, gia đình; một khi thân thể bệnh tật thì không thể không nhắc đến con tim, khối óc, tâm hồn và lý trí. Một cơ thể tật nguyền có thể sống được trên đời nhưng nếu với tâm hồn, trí óc, bệnh tật sẽ là thảm họa cho chính bản thân, gia đình và mọi người xung quanh.

➤ *Phýõng phạp thýõc nghiềõm*

Có thể bây giờ bạn khó có thể chấp nhận và xem thường bài thực nghiệm này vì bạn đang khỏe mạnh và đang có



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



những hạnh phúc to lớn hơn, vĩ đại hơn
ở bên ngoài. Tuy nhiên,



một con rắn muốn lột xác thì nó cũng cần phải nhịn ăn, cần thu mình lại một nơi an toàn, phù hợp để thực hiện việc lột xác. Cũng vậy, các bạn muốn có được hạnh phúc trong thực tại ngay nơi bản thân mình, các bạn cũng cần phải chịu khó đối diện với con người mình, chọn không gian phù hợp trong một thời gian nhất định thì hạnh phúc sẽ hiển lộ nơi bạn.

Mỗi ngày, trước khi bắt đầu một giấc ngủ hay có thể mọi nơi, mọi lúc bạn hãy tưởng tượng bạn như người thứ hai; bạn hãy nói chuyện với tư cách một người cha, người mẹ hay người bạn thân đối với các bộ phận trên cơ thể bạn như sau:

Ba mẹ chào con “Dạ dày”. Bấy lâu nay, ba mẹ đã vô tình phốt lò con, ăn uống tham nhiều, suy nghĩ quá mức, thức khuya nhiều đã làm cho con mệt mỏi, bệnh tật, lở loét, viêm nhiễm. Nay ba mẹ xin lỗi con và sẽ dần dần giảm bớt những ăn uống vô độ, những suy nghĩ tiêu cực..., sẽ cho con uống thuốc để cho con an toàn, không tật bệnh. Ba mẹ thương con!



Chào anh bạn “Tim”! Chúng ta đã là bạn với nhau từ khi trong bụng Mẹ, vậy mà Tôi đã quên lãng bạn nhiều ngày qua. Tôi mong anh hãy tha thứ cho Tôi về sự lãng quên, sự căng thẳng quá nhiều trong cuộc sống đã làm nhịp đập con tim anh phải hoạt động mỗi mệ; Tôi cũng biết ơn anh trong thời gian qua đã cho Tôi nhịp thở, đã cho Tôi cuộc sống đến ngày hôm nay. Tôi sẽ cố gắng làm mọi cách để không còn tổn thương đến anh, làm anh mỗi mệ.

✓ *Yì nghiPa và kệt quaỒ của thýc nghiềòm*

Theo tinh thần Phật dạy, con người không có một cái ngã cụ thể, nhất định mà cái Tôi chúng ta thường hay sử dụng trong giao tiếp hàng ngày đượ mặc định trong cụm từ Tôi là, là của Tôi, không phải là của Tôi...; Về mặt bản chất nó là sự cấu thành của các yếu tố sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

Kinh Tạp A Hàm ghi: “Sắc là vô thường. Nhân và duyên đượ sinh ra các sắc cũng vô thường.



Vậy các sắc được sinh ra từ nhân và duyên vô thường, làm sao có thể là thường được. Hơn nữa, Sắc không phải là ngã. Nếu sắc là ngã, không nên ở nơi sắc mà bệnh, khổ sinh và cũng không thể có ước muốn khiến như vậy hay không như vậy đối với sắc. Vì sắc là vô ngã cho nên nơi sắc có bệnh, khổ sinh và nó cũng có ước muốn khiến như vậy, hay không như vậy đối với sắc, thọ, tưởng, hành, thức”.

Đối với bản thân chúng ta, thân thể vật chất và tâm hồn này vốn dĩ không phải là một thực thể bền vững mà là sự phối hợp một cách nhịp nhàng để tạo nên một thực thể sống động, phức tạp.

Sự phân chia các bộ phận của cơ thể người thành những bộ phận sống, biết nói như một con người; một bộ phận cơ thể biết tâm sự, biết nói chuyện với bạn, thông qua các nhân cách của người Cha, người Mẹ, người bạn tri kỷ. Trên cơ sở đó, sự trò chuyện nơi tự thân sẽ giúp cho bạn khơi dậy sự trân quý, thông cảm chấp nhận với cái vô thường đang dần dần hủy hoại đối với tất



thân này; đồng thời để thấy được một bộ máy hay một tổ chức đang hoạt động nơi bạn một cách nhịp nhàng mà tưởng chừng như là “*cái tự nhiên của mình*”.

Sự nhận diện ra không có một cái Ngã nào tồn tại trong cơ thể để bạn xa lìa khái niệm cái Thân này là của Tôi, là Tôi, hay không phải là của Tôi.

Sau khi bạn tiếp xúc với cái sự sống trong từng tế bào, bạn luôn cảm thấy mình không cô đơn, trống vắng; mình luôn có Cha, có Mẹ, có bạn bè ngay trong chính cơ thể mình. Với trái tim nhân từ, bao dung, rộng lượng, tha thứ, biết ơn, biết nhận lỗi của người Mẹ; với lý trí phán đoán, nhận biết, phân biệt, ý chí kiên cường của người Cha thì những bộ phận trong cơ thể bạn sẽ tiếp nhận được những năng lượng tích cực và có thể xoa dịu được các nỗi đau thể xác, tâm hồn do tác động của các yếu tố bên trong, bên ngoài.



Thái độ thực tập nói chuyện, bảo dưỡng, suy xét, nhân cách hóa... một cách chân thành nơi các bộ phận bên trong bạn, sẽ giúp cho bạn:

- ✓ Ngăn ngừa các căn bệnh do rối loạn tâm lý
- ✓ Thay đổi, điều chỉnh các hành vi
- ✓ Thoát khỏi sự cô đơn, trống trải
- ✓ Tiêu giảm các căn bệnh trầm cảm
- ✓ Có sức khỏe, biết yêu đời, thông cảm và sẵn sàng đón nhận, giải quyết các vết thương của cuộc đời dựa trên nguyên tắc tự lợi và lợi tha tức là sống cho tốt bản thân rồi mới có cơ hội yêu thương và tha thứ người khác.

Bảo bối 3T sau sẽ giúp bạn “*hãy là chính mình*”. Bạn hãy bắt đầu ngay để trở thành một con người hoàn thiện hơn.

- ✓ **Tin tởỜng - Believe** - Tin tưởng nơi chính bạn về sự thực tập tha thứ, yêu thương bản thân.



- ✓ **Thýòc hiềòn - Action** - Nhân cách hóa các bộ phận cơ thể và cảm xúc để có thể xoa dịu, chữa lành các vết thương trong cơ thể.
- ✓ **TrồỒ thắnh - Become** - Trở thành một con người mạnh mẽ với sức khỏe và tinh thần tốt hơn ngày hôm qua.

Tóm lại, để nhận diện thực hành được tố chất Thành thật trong con người mình thì cần phải thực hiện theo các bước sau:

- ✓ Khởi tâm ý muốn thành thật với chính mình.
- ✓ Giữ cho thân bình, tâm tĩnh bằng các phương pháp Thiền Phật dạy.
- ✓ Mạnh mẽ đối diện các khuyết điểm đang xảy ra nơi mình, hay do hoàn cảnh.
- ✓ Xác định phương hướng giải quyết vấn đề một cách thành thật lợi mình, lợi người, lợi cho xã hội.



- ✓ Cảm nhận sự nhẹ nhàng như trút bỏ gánh nặng, an bình, hạnh phúc trong tâm hồn sau khi thực tập.
- ✓ Tiếp tục, duy trì nỗ lực hướng đến mục đích sống.

- CHƯƠNG 2 -

Tha Thú



Thành thật là yếu tố cơ bản để giúp cho bạn có thể được đón nhận món quà từ người Tha thứ. Tha thứ là món quà ý nghĩa nhất đối với người phạm lỗi lầm. Trong nhà Phật, chất liệu quan trọng nhất của người Tha thứ là lòng Từ Bi - Trí Tuệ hay nói cách khác là lòng thương yêu, bao dung và sự hiểu biết có chánh kiến.

➤ Tha thứ bao gồm hai khía cạnh:

- ✓ Tha thứ cho chính mình
- ✓ Tha thứ cho người khác và hoàn cảnh không mong muốn

Tha thứ là chủ đề phức tạp vì nó phụ thuộc vào các cung bậc cảm xúc và khí chất, hoàn cảnh của từng con người. Chưa hẳn vẻ mặt vui vẻ, miệng luôn cười nói có nghĩa là họ đã tha thứ cho bạn. Với những người có tính cách giận dai,



cố chấp, thù hận thì việc tha thứ sẽ khó thực hiện hơn người bình thường. Họ chỉ sẵn sàng tha thứ cho bạn nếu bạn chân thành xin lỗi, không tái phạm và muốn kết nối quan hệ với họ.

Đối với một người phụ nữ, họ có thể sẵn sàng tha thứ cho bạn thêm một lần nữa khi họ còn thương bạn, muốn tiếp tục kết nối mối quan hệ với bạn nhưng niềm tin họ đặt hoàn toàn vào bạn thì cũng không còn nữa. Do đó, phụ nữ họ có thể cho bạn cơ hội để làm mới cuộc đời nhưng họ sẽ không bao giờ quên câu chuyện quá khứ.

Đối với người đàn ông, thường họ khó tha thứ nhưng khi tha thứ rồi thì họ sẽ quên đi quá khứ phũ phàng. Đó là một số tâm lý hay xảy ra trong các mối quan hệ giữa người nam và nữ trong cuộc sống.

Nội dung tha thứ các bạn cần hiểu theo các khía cạnh thế gian và Phật giáo.

Theo thế gian, sự tha thứ nó còn tính điều kiện, áp đặt vì họ chưa thoát khỏi



cái Tôi nơi chính họ, vì vậy dù họ có tha thứ
nhưng họ vẫn



còn đau khổ, như các vết sẹo còn lưu lại sau khi phẫu thuật.

Theo Phật giáo, tha thứ mang tinh thần của sự giải thoát, tấm lòng bao dung, rộng lượng và ôm một cách trọn vẹn sự phản bội, sự không như ý mà không cần bất cứ một điều kiện nào; do đó sự tha thứ này khiến họ tự tại, an nhiên, hạnh phúc trong cõi đời đầy sóng gió này.

- Về phương diện chủ thể và khách thể, chúng ta có thể tự mặc định:
 - ✓ Người tha thứ là chủ thể
 - ✓ Người phạm lầm lỗi là khách thể

1. Mục đích tha thứ

Tha thứ cần xây dựng trên cơ sở cảm xúc và lý trí, nó không ngoài mục đích giúp cho khách thể trở thành một con người tốt hơn, có cơ hội



để sửa lầm lỗi; chủ thể được mở lòng thêm rộng lớn. Tha thứ là một đức tính thiêng liêng mà một con người ai cũng cần phải có. Tuy nhiên, việc sử dụng lòng vị tha tùy ý, quá lạm dụng, không có lý trí xem xét, không quan tâm, có tác dụng ngược lại với mục đích chủ thể mong muốn. Vì thế, thất vọng lại càng thêm thất vọng.

2. Câu chuyện thật giữa Ngọc và Chuyền

Trước khi đi vào phân tích, Tôi xin kể về câu chuyện có thật để chúng ta cùng suy ngẫm.

Có một cặp vợ chồng cần cù lo làm ăn, kiếm tiền nuôi hai con ăn học, xây dựng mái ấm gia đình. Tháng 11/1997, vào một buổi tối, ngoài trời mưa se lạnh, cả gia đình đang quây quần bên nhau để nghe hai đứa con hát những bài hát mà chúng được học ở trường. Người ba tên là Nam,



người mẹ tên là Ngọc. Nam có người anh ruột là Chuyền suốt ngày bài bạc, rượu chè, không lo làm ăn. Bỗng nhiên, có một người cháu chạy xông xộc vào nhà nói: “Chú Nam ơi! Chú Nam ơi! Gia đình bác Chuyền có chuyện rồi. Bác Chuyền nói gia đình bác mất 5 chỉ vàng.”

Nghe xong, anh Nam và chị Ngọc vội vàng chạy sang nhà bác Chuyền xem sự việc thế nào. Đến nơi anh Nam và chị Ngọc cùng giúp gia đình bác Chuyền tìm kiếm xung quanh. Không tìm thấy vàng đâu hết, bác Chuyền nảy ra ý nghi ngờ nói: “Hôm qua, Ngọc đút cháo cho chị dâu (bị bệnh sốt nằm mấy ngày, con cái còn quá nhỏ, không ai săn sóc, Ngọc thương chị dâu nên qua giúp) có thấy 5 chỉ vàng mà người ta trả không?” Ngọc trả lời thật tình: “Em có thấy người ta trả cho chị dâu nhưng không biết chị cất ở đâu.”

Anh Chuyền nói bây giờ còn ai vào đây nữa, giờ vàng thì đã mất, lúc ấy chỉ có mình em ở đó, còn ai vô cái nhà này mà



lấy nữa.





Ngọc cố giải thích cho anh chồng hiểu nhưng anh chồng cứ nằng nặc nói là Ngọc lầy. Ngọc uất ức vừa khóc vừa chạy về nhà.

Sáng hôm sau, Chuyền mới qua nhà Nam nói với 2 vợ chồng: “Chuyện này, tôi sẽ đem ra nhờ công an giải quyết để khỏi phải chối cãi. Tối nay, tôi sẽ họp tất cả mọi người trong xóm và trong họ để nói cho người ta biết”.

Vợ chồng người em dâu bình tĩnh nói: “Vợ chồng em thật lòng không biết số vàng đó nằm ở đâu cả. Anh nên tìm cho kỹ lại thử xem, không nên quyết định quá vội vàng. Nếu chuyện này đem ra thôn xóm và dòng họ như vậy nghĩa là anh không tin và đánh mất danh dự của vợ chồng em. Xin anh suy nghĩ cho kỹ, gia đình em sẽ giúp anh tìm vàng và nếu anh cần tiền thì vợ chồng em có chút ít tiền dành dụm gửi anh để lo công việc gia đình.”

Chuyền vẫn không đồng ý. Gia đình Nam nói: “Vay từ nay đừng ai nấy đi, gia đình ai



nấy sống, ba mẹ và ông bà tự thờ.” Sau đó, Chuyền cố tình tỏ vẻ nghi ngờ, cố tình cấu kết với một số người thân quen nơi chính quyền để ép buộc Ngọc phải ký tên xác nhận là người ăn trộm.

Điều đó càng làm Ngọc thêm uất ức khi không minh oan cho mình được, không ai tin cô nữa, hàng xóm láng giềng nhìn Ngọc bằng con mắt kỳ thị.

Ngọc đã bao lần tìm đến cái chết trong nỗi oan ức tột cùng, nằm liệt giường 28 ngày không ăn uống với hai hàng nước mắt và tủi hận. Có lần Ngọc đã bỏ thuốc độc vào ổ bánh mì để chuẩn bị kết thúc số phận của ba mẹ con nhưng với lòng thương vô hạn của người Mẹ, Ngọc đã kịp thức tỉnh mà vứt ngay ổ bánh mì và móc những miếng bánh trong miệng các con ra, rồi ôm con mà khóc.

Từ đó, kinh tế gia đình xuống cấp, Ngọc chán nản với biệt danh oan ức “kẻ ăn trộm”. Con cái thì bị các bạn học xa lánh với ánh mắt khinh



bỉ “mẹ mày là kẻ ăn trộm”; nên chúng đành nghỉ học vài tháng ở nhà với mẹ.

Hai đứa con nheo nhóc vẫn biết mẹ buồn, nhưng chúng không biết nói gì ngoài câu “Mẹ ơi, mẹ đừng buồn nữa”, rồi ôm Mẹ mà khóc. Nam thì đứng giữa vợ và anh ruột, hai người thân thiết nhất. Hai người ấy như hai tảng đá đè nặng trên vai Nam không biết phải làm sao? Nếu theo anh thì Ngọc sẽ càng tức hận và sẽ có thể kết liễu luôn hai đứa con, nếu theo vợ thì mất anh ruột.

Sau sáu tháng tù treo, công an không tìm được chứng cứ kết tội Ngọc nên phải thả tự do cho cô. Tiếp tục, để rõ trắng đen sự việc, gia đình hai bên Chuyền và Nam cùng một số người làm chứng tổ chức đi xem Thầy bùa ngãi và ông Thầy chỉ mặt Chuyền là người lấy, nếu gia đình hai bên đồng ý thì sẽ bỏ ngãi cho Chuyền bị diên. Gia đình không đồng ý nên quay về nhưng sự oan trái của Ngọc cũng phần nào được minh oan.

Nếu là các bạn thì các bạn sẽ chọn ai?



Anh ruột hay vợ?



Vậy ai sẽ là người minh oan cho số phận người phụ nữ đáng thương đó?

Đó là nhân quả và có lẽ “ông trời có mắt” như ông bà ta thường nói.

Vào một đêm nọ, khi Chuyền đang nằm với vợ. Lương tâm anh ta đang cảm thấy cắn rứt, lo sợ cho cái tội lỗi xấu ác của mình. Chuyền có cái máu đánh bài nên đã lên vợ lấy số vàng đó giấu đi và nói oan cho cô em dâu, người đã luôn giúp đỡ gia đình Chuyền. Không biết trời xui đất khiến sao Chuyền nói với vợ: “Có khả năng ngày mai người ta sẽ trả vàng trước cổng, 5 giờ sáng mai bà ra sân mà lấy 4 chỉ vàng. Họ trả lại 4 chỉ thôi.” Cô vợ nghe và cũng chẳng suy nghĩ gì. Sáng sớm cô dậy, đi ra cổng thấy vàng, bèn hô to lên “thấy vàng rồi, thấy vàng rồi”. Hàng xóm nghe vậy cũng chạy qua xem và từ đó hàng xóm, gia tộc và những người trong làng biết và hiểu ai là tội phạm, ai là người bị hại.

Vài ngày sau, vợ chồng Chuyền qua nhà xin lỗi và mong nhận được sự tha thứ từ vợ



chồng Ngọc. Nhưng rất tiếc nỗi đau quá lớn nên bây giờ tình nghĩa anh em xem như đoạn tuyệt.

3. Cách nhận diện Tha thứ

Thưa quý độc giả, những ai trong hoàn cảnh của Ngọc thì mới hiểu cái nỗi tủi nhục và oan ức. Thật may mắn, cô Ngọc đã được minh oan và hai đứa con nhỏ dại vẫn còn sống, nếu không thì nỗi oan đó biết khi nào mới ngừng lại.

Tha thứ là bỏ đi gánh nặng của oán hận xuống, để sống một cuộc sống tốt hơn. Sự buông bỏ gánh nặng sẽ làm cho bạn cảm thấy tâm hồn nhẹ nhàng hơn. Vậy làm sao để buông chúng một cách nhẹ nhàng?

Các bạn cần phải nhận diện các vấn đề sau:

- ✓ Bạn tự hỏi một cách thành thật lòng mình rằng bạn đã thực sự muốn buông bỏ?



- ✓ Thấy được lợi ích của sự buông bỏ đối với thể xác, tâm hồn mình.
- ✓ Tìm nguyên nhân tại sao họ đối xử với mình như vậy.
- ✓ Nghĩ đến điều tốt dù nhỏ nhất của họ.
- ✓ Tìm hiểu kỹ sự thay đổi tích cực của người mắc lỗi lầm.
- ✓ Mạnh mẽ đối diện với sự thật, học cách giải quyết vấn đề bằng sự thật, bằng lòng tha thứ, dùng yêu thương có lý trí để hóa giải.
- ✓ Nghĩ đến những niềm vui trong quá khứ, tương lai tươi sáng của đời mình, gia đình mình.
- ✓ Nếu không còn cách nào khác thì Tòa án lương tâm của khách thể, hoặc tòa án luật pháp sẽ giúp bạn tha thứ.

Vậy câu hỏi đặt ra là bạn đã cố gắng buông bỏ rồi nhưng tại sao vẫn còn cảm thấy nơi sâu thẳm tâm hồn mình có sự không hài lòng, không dám



đối diện khi ký ức oán hận đó được tái hiện lại? Đó gọi là tha thứ nhưng không trọn vẹn hay nói cách khác là tha thứ theo kiểu thế gian.

Thực tế, đối với một người không thực tập lòng thương yêu, tha thứ mỗi ngày trong cuộc sống thì việc có thể tha thứ một cách triệt để không phải dễ. Thực tập theo tinh thần Bi - Trí - Dũng của nhà Phật chắc chắn sẽ giúp các bạn đi đến việc tha thứ triệt để, vẹn toàn. Trọn vẹn hay không trọn vẹn, tất cả còn tùy thuộc vào dung lượng, sức chứa của trái tim bạn.

4. Bốn viên linh dược cảm hóa con người

Một sự tha thứ hoàn hảo là cảm hóa được người làm lỗi mà không phải tái lập lại hành vi bất thiện một lần nữa. Tuy nhiên, với điều kiện họ thật sự biết lỗi và ăn năn. Đằng sau sự tha



thứ đó là mong mỗi người mắc lầm lỗi trở thành con người tốt đẹp hơn trước. Vậy để có thể cảm hóa được đối tượng thì trong nhà Phật có bốn nguyên tắc sau:

- ✓ Bồ thí
- ✓ Ái ngữ
- ✓ Lợi hành
- ✓ Đồng sự



Bốn nguyên tắc trên được gọi là tứ nhiếp pháp; nhiếp nghĩa là thu nhiếp, thu phục; pháp là phương pháp; vậy tứ nhiếp pháp là bốn phương pháp để có thể cảm hóa được con người.

Bồ thí bao gồm tài thí, pháp thí và vô úy thí. Tuy nhiên, ở đây chúng ta sẽ đi vào trọng tâm cách chuyển hóa một con người lầm lỗi. Đặc điểm tâm lý của người lầm lỗi là họ luôn sợ hãi, lo âu, hổ thẹn trước những việc làm của họ. Trước hết, bạn phải khởi tâm lượng rộng lớn muốn giúp cho họ thoát khỏi hiểm nguy, biến cố lầm



lỗi họ đã tạo mà không cần bất cứ điều kiện tư lợi nào cho bản thân. Bạn hãy đến với họ với sự vô hại, chân thật, bao dung, với tấm lòng tha thứ, để họ có thể cảm nhận bạn là người an toàn đối với họ. Đây là cơ hội để họ giải bày tâm sự với bạn về những lầm lỗi của họ. Đó gọi là vô úy thí tức là giúp cho người lầm lỗi vượt qua những sợ hãi, mặc cảm tội lỗi nơi bản thân để họ có thể bình tĩnh hướng đến sự chân thật nơi bản thân và cách giải quyết.

Ái ngữ xuất phát từ nơi tâm lượng bao dung của sự bố thí, nếu không khởi tấm lòng bao dung muốn giúp đỡ họ thì việc nói ra những lời dịu dàng, chân thành rất khó xảy ra. Tác dụng của những lời nói dịu dàng, gần gũi xuất phát từ con tim của bạn sẽ làm cho họ cảm thấy an ủi, đem lại sự an bình, thanh thản, nhẹ nhàng với người nghe. Đây là cơ hội để họ tiếp tục vững tin thổ lộ, ăn năn một cách chân thành. Ngược lại, bạn sử dụng những lời nói thô bạo, hung dữ, thể hiện cái Tôi, cái quyền lực để ép người thì chỉ phản tác dụng và tạo ra những điều không tốt

đẹp,  *Nhẹ tênh giữa dòng đời /* 



khoảng cách xa hơn, đi ngược lại mục đích tốt đẹp ban đầu là hiểu nhau, thương nhau hơn giữa hai người.

Lợi hành tức là những hành động, ý nghĩ, lời nói phải cảm hóa được người nghe, muốn cảm hóa thì phải đi từ sự thành thật nơi con tim bạn. Người nghe luôn nhạy cảm trước những lời chân tình của bạn, do đó những gì bạn nói, họ đều cảm nhận được; bạn hãy bỏ cái Tôi ra ngoài việc ứng xử thì mới có thể thành công. Đây là cách để tiến đến bước cuối cùng

Đồng sự tức là bạn đã thông cảm, đặt vị trí, hoàn cảnh của bạn vào tình huống của người khác; nhập vai một cách rất là ngọt như một người bạn cùng tuổi, cùng cảm xúc, cùng hoàn cảnh. Ví dụ, nếu bạn muốn dạy người ta biết bơi thì bạn phải cùng nhảy xuống nước với họ, bạn vừa là Thầy, vừa là bạn của họ thì mới có thể dạy họ một cách dễ dàng và thu phục được lòng người.



Tuy nhiên, để cảm hóa một con người không phải dễ bởi lòng thương, thông cảm của con người có giới hạn nhất định. Mỗi gia đình, mỗi hoàn cảnh; trong khi đó con người không biết thông cảm cho nhau, tha thứ cho nhau, không biết đặt vị trí của mình vào người khác để hiểu và thương nhau mà giận hờn, trách móc, hơn thua cũng vì tiền bạc, quyền lợi, danh vọng... nên sự cảm hóa cũng bị một phần hạn chế.

Nếu có một bậc Thánh xuất hiện với lòng từ bi rộng lớn, có thể cảm hóa, dung chứa được người lầm lỗi thì giới hạn bao dung của con người phạm phu trở nên nhợt nhạt và sức chịu đựng một phần nào đó bị thu hẹp, giới hạn dẫn đến sự cảm hóa trở nên thất bại.

Con người được giáo dục trong ba môi trường: gia đình, nhà trường, xã hội. Ngoài yếu tố bẩm sinh ra thì ba yếu tố trên sẽ tác động rất lớn đến văn hóa, cảm xúc, thái độ sống, tinh thần giáo dục của một con người. Tuy nhiên, do sự cảm



hóa của con người chúng ta có hạn nên



ngoài gia đình và nhà trường nên hướng họ đến sự giáo dục của xã hội; nơi các tổ chức tôn giáo, hay các cơ quan có chức năng giáo dục để họ có cơ hội được làm một con người tốt cho bản thân, gia đình và xã hội.

Tóm lại, bốn phương pháp trên rất cụ thể và cần thiết cho đời sống chuyển hóa nội tâm con người, phù hợp với mọi nơi, mọi lứa tuổi, mọi hoàn cảnh và mọi trình độ con người trong xã hội. Điều căn bản nhất để thực hiện bốn phương pháp này là hãy xóa bỏ ý niệm phân biệt, cái Tôi trong tình huống ứng xử này. Dùng cái chân thật của con tim để cảm hóa người thì bạn mới có thể thành công. Tuy nhiên, ở mức độ tương đối, còn tùy thuộc vào con người, tình huống, hoàn cảnh, căn duyên mà bạn ứng xử “tùy duyên”.



5. Lòng tha thứ của Mẹ

Theo Phật giáo, tinh thần Bi - Trí - Dũng hay Tình Thương - Hiểu Biết - Dũng Khí giúp con người sống trên cuộc đời đầy sóng gió, nhưng vẫn vượt qua chướng ngại và không bị vướng mắc.

Trước hết, các bạn phải hiểu được trái tim, tấm lòng các bạn lúc này có thể bao dung, tha thứ được hết bao nhiêu lỗi lầm, khó chịu trong cuộc sống này. Nếu không đủ dung chứa nhiều tức điều đó có nghĩa Từ Bi của bạn vẫn còn bị giới hạn, bạn cần phải thực tập mở rộng lòng thương nhiều hơn nữa. Bạn sẽ cảm thấy khi mình đủ tự tin, vui vẻ, đến biểu lộ tình thương vô điều kiện, tâm hồn oán trách vẫn không bị trỗi dậy khi gặp ngoại cảnh bên ngoài thì khi đó tạm gọi là Tha thứ một cách chân thành.

Trong câu chuyện trên, Ngọc không thể tha thứ được, vì lòng tủi hận quá lớn đã khắc sâu nơi tiềm thức, ngăn cách, cản trở lòng thương của



mình đối với khách thể. Lòng thương trên tinh thần trí tuệ sẽ xóa bỏ đi hết tất cả mọi gai góc trong cuộc sống này.

Trong hành trình cuộc sống, có lúc bạn sẽ thất bại thê thảm, nhưng cũng có lúc bạn thành công rực rỡ. Khi đường đời bạn thất bại, chốn bình yên nhất để có thể quay về đó là mái ấm gia đình, nơi mẹ cha sẵn sàng chào đón bạn..., nơi ấy có thể tha thứ bất cứ lỗi lầm nào của bạn.

Tại sao lại như vậy?

Tại vì lòng thương vô bờ bến của lòng Mẹ và tình Cha sẽ có thể đủ sức bao dung, chứa đựng mọi cái hoa và rác của cuộc đời bạn. Đó là tình yêu thương “vô điều kiện”. Còn bạn bè và xã hội sẽ không bao giờ chấp nhận những điều lầm lỗi bạn gây ra vì đó là tình yêu thương “có điều kiện”.

Dân gian có câu:

*“Công cha như núi Thái Sơn
Nghĩa mẹ như nước trong nguồn chảy ra.”*



Những lầm lỗi vô tình hay cố ý gây ra đối với hai đấng sanh thành làm tổn thương biết bao nhiêu lần đến Mẹ và Cha nhưng họ luôn sẵn sàng giang tay đón chào người con lạc lối trở về vì con là con của Mẹ, con là con của Cha.

Như vậy, bạn hãy xét cung bậc những cảm xúc của bạn có đủ rộng lớn đối với mọi hoàn cảnh như “lòng Mẹ bao la như biển thái bình” không? Nếu không đủ sức dung chứa như lòng Mẹ thì không thể tha thứ được. Dù bạn có sẵn lòng tha thứ cho đối tượng phạm lầm lỗi thì đó cũng chỉ là bề nổi của tâm thức, trong sâu thẳm nó vẫn còn hai chữ oán hận, điều kiện.

Do đó, sự dung thứ tưởng chừng như mình có thể làm được nhưng thực sự nơi sâu thẳm tâm hồn mình vẫn còn những vết thương nhói nhói. Chỉ có tình thương vô điều kiện, không phân biệt mới có thể làm được điều đó. Chính vì có điều kiện, có phân biệt, quá thương, quá tin, quá đặt niềm hi vọng đối với khách thể nên bạn càng không thể thực hiện sự Tha thứ một



cách rồ ráo.



Những gì Tôi đã phân tích trên vẫn chưa phản ánh đúng hết toàn bộ xã hội, tuy vẫn chưa rõ ráo theo tinh thần Phật dạy, nó vẫn còn một chút gì đó chưa triệt để vì còn phân biệt con của người A, con của người B, gia đình A, gia đình B... nhưng phần nào giúp cho bạn hiểu thêm về tình thương có tấm lòng nhưng còn có điều kiện, phân biệt ở góc nhìn của thế gian.

6. Từ bi và Trí tuệ

Đối với tinh thần Phật giáo, lòng thương được nâng cao lên tầm nhận thức mới hơn, cao quý rộng lớn hơn, ôm trọn nhân sinh và vũ trụ, nó được sử dụng như hình ảnh biển cả, đất, hay hình tượng Đức Quán Thế Âm tượng trưng bằng người phụ nữ, người Mẹ.

Từ bi luôn đi đôi với Trí tuệ. Từ bi không phải là cái nhìn thương xót bị động, tiêu cực mà



là sức mạnh tích cực của lòng thương rộng lớn vô điều kiện, vô phân biệt, hướng chúng sanh đến tinh thần giải thoát mọi ràng buộc khổ đau.

Trí tuệ được hiểu như sự tỉnh thức giúp con người thoát khỏi cái mê lầm, sống hạnh phúc chân chánh ngay trong thực tại bằng cách hiểu và thực hành theo lời Phật dạy.

Trong kinh Tăng Chi Bộ (Anguttara – Nikaya), phẩm Hạt muối, chương 3 pháp, Đức Phật trình bày hình ảnh hạt muối và con sông, chén nước như sau:

Nếu bạn bỏ một nắm muối vào trong một chén nước thì nước muối trong chén bạn sẽ không uống được vì quá mặn, chén nước muối biểu trưng cho tấm lòng eo hẹp, sức dung chứa có hạn hẹp, dù có sự yêu thương nhưng có điều kiện, có phân biệt nên không thể đạt đến tinh thần Từ bi như Phật dạy.

Nếu bạn bỏ nắm muối đó vào một con sông thì nước trong con sông đó bạn vẫn có thể uống được vì lượng mặn đã không là



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



bao so với con



sông rộng lớn. Con sông hay biển cả biểu trưng cho tấm lòng bao la, tình yêu thương rộng lớn, không phân biệt, không cố chấp; Nó có thể ôm trọn, ấp ủ và tịnh hóa mọi phiền muộn, gai góc của cuộc đời.

Kinh Địa Tạng sử dụng biểu tượng Đất để biểu đạt lòng thương vô hạn đối với muôn loài của một bậc giác ngộ. Địa là Đất, Tạng nghĩa là chứa. Tâm như Đất, Đất có thể chứa hết tất cả những thứ dơ bẩn nhất, đẹp nhất trong đời này. Suy nghĩ tốt và xấu cũng nằm ở trong cái TÂM của bạn. Tha thứ hay không tha thứ nằm ở nơi quyết định của bạn.

7. Tâm

TÂM là gì? Các bạn có thể hiểu tóm tắt thông qua định nghĩa sau. Theo Abhidhamma, Tâm là trạng thái nhận biết các đối tượng khách quan qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý (Arammanam



cintetiti cittam). Chẳng hạn như bạn thấy hoa thì khởi tâm vui thích, nhưng thấy rác thì sanh tâm ghê sợ thông qua các giác quan của bạn.

Hoa và rác là hai hình ảnh được thiền sư Thích Nhất Hạnh sử dụng nhiều để ví các trạng thái tiêu cực và tích cực của con tim và trí óc. Nếu bạn chấp nhận hoa thì tại sao bạn không chấp nhận rác và ngược lại. Rác và hoa vốn dĩ là chất hữu cơ và chúng có mối tương tác không thể tách biệt. Vì rác có thể làm phân bón cho hoa, hoa lụi tàn sẽ thành rác và chúng luôn luôn nương nhau mà tồn tại.

Tại sao bạn chấp nhận vui sướng, nhưng lại chán ghét buồn đau. Hãy vui vẻ đón nhận nó, xem nó như là người bạn của bạn, nếu càng hắt hủi nó, căm phẫn nó thì nó càng làm cho bạn phải đón đau. Vui sướng hay buồn đau vốn dĩ do ái nhiễm, chấp thủ nơi tâm hồn bạn mà có. Vậy thì bạn phải làm sao?

Cuộc sống này là một tổng thể, trong đó các thành viên trong xã hội có mối tương quan trực tiếp và gián tiếp với nhau.



Do đó, nỗi khổ của bạn



là niềm bất an cho gia đình và những người xung quanh. Năng lượng tiêu cực có sức ảnh hưởng, lan truyền trong đời sống hàng ngày của bạn. Bạn phải đối diện và chuyển hóa khổ đau. Tất cả là do bạn. Nếu bạn đồng ý có cánh tay trái, thì phải có cánh tay phải; nếu bạn chấp nhận mặt trái của bàn tay thì điều đó có nghĩa bàn tay bạn đang có mặt phải.

Hãy bình tâm để cảm nhận, quán xé những ảnh hưởng tiêu cực ít hay nhiều nơi bạn đã làm cho Ba, Mẹ, bạn bè những người xung quanh bị tổn thương về mặt tinh thần. Bạn đang sống cho bạn cũng có nghĩa bạn đang sống cho gia đình, hàng xóm, xã hội. Bạn đừng quá tự trách mình và hãy sống thực tế; tha thứ cho kẻ khác cũng có nghĩa bạn đang tha thứ cho chính mình để góp phần xây dựng môi trường sống an bình, hạnh phúc.

Nhà Phật có câu: *“Hận thù diệt hận thù đời này không có được, không hận, diệt hận thù là định luật ngàn thu”*.¹

¹ Kinh Pháp Cú.



Chỉ có cách duy nhất thực tập chuyển hóa oán hận bằng lòng thương yêu, hiểu biết và tha thứ để đón nhận hạnh phúc ngay bây giờ.

8. Thực tập tha thứ

Sở dĩ, chúng ta phải thực tập vì sẽ không dễ dàng để chúng ta sẵn sàng tha thứ cho người khác.

Tha thứ là hành động phải luyện tập.

Không luyện tập cũng đồng nghĩa với việc bạn đang làm héo mòn đi ý nghĩa sự sống của cuộc đời bạn, không khác gì nuôi rắn trong nhà, vì nó sẽ cắn bạn bất cứ lúc nào nếu bạn không cẩn thận, không tỉnh giác. Nếu trên hành tinh này có 1.000 người thì sẽ có 1001 lý do để bạn không tha thứ cho người khác. Bạn sẽ đưa ra 1001 lý do để bảo vệ cho cái sự không thứ tha của bạn, như là lỗi của người đó quá lớn, bạn không bao giờ chấp nhận lỗi lầm ấy, bạn sẽ cố gắng tha thứ nếu bạn có thể, hay nếu người ấy thỏa mãn các điều kiện của bạn thì bạn sẽ bỏ qua...



Các bạn hãy tưởng tượng, trên đường đời bạn đi nếu bạn bị một cái gai đâm vào chân thì bạn sẽ làm gì? Điều đầu tiên là bạn tìm cách để rút cái gai ra, bằng bó vết thương lại và sau cùng là chăm sóc vết thương đến khi chúng lành. Khi bạn rút cây gai ấy ra khỏi nơi thân xác bạn thì bạn sẽ rất đau nhưng sau cơn đau đó vết thương của bạn sẽ lành và bạn lại có thể tiếp tục đi trên con đường mà bạn chọn.

Cũng vậy, người lừa gạt, gian dối, hại bạn... khiến bạn đau khổ thì không khác gì cây gai đâm sâu vào trong tâm trí bạn, vết đâm càng sâu thì nỗi đau càng lớn. Nỗi đau càng lớn thì sự thứ tha càng yếu ớt, tàn héo. Nhưng dù muốn hay không bạn cũng phải rút cây gai đó ra khỏi thân xác và cuộc đời bạn.

Dĩ nhiên, bạn cũng phải chịu hi sinh, chấp nhận chịu đau đớn để vết thương bắt đầu lành. Vậy để vết thương lành thì bạn phải chịu đau một tí trong một thời



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



gian nhất định.



Vì dù là vết thương về thể xác hay tâm hồn thì cũng cần một thời gian để hàn gắn. Thế nhưng, có nhiều bạn lại không chịu rút cây gai ấy mà luôn trách cuộc đời, số phận, hoàn cảnh và không chấp nhận hoàn cảnh thực tại thì khác nào các bạn đã đục khoét sâu vào vết thương ấy khiến nó càng thêm lở loét, nổi đau cũng từ đó tăng dần, tăng dần. Như vậy, một điều bất như ý, không toại nguyện sẽ làm bạn đau khổ trong những ngày tháng còn lại của cuộc đời bạn.

Để thực tập tha thứ bạn cũng cần phải chấp nhận đối diện với hoàn cảnh thực tại và bình tĩnh tìm ra cách giải quyết chúng còn hơn là than thân trách phận, đổ lỗi cho hoàn cảnh. Điều ngược lại của sự tha thứ đó là oán thù. Tuy nhiên, hận thù sẽ làm cho vết thương, nổi đau ấy sẽ thâm đen dần và sẵn sàng lở loét trở lại với bất kỳ lý do, hoàn cảnh nào không như ý.

Giải pháp hữu hiệu nhất để chữa lành các vết thương của cuộc đời là mở rộng lòng yêu thương, để nó có đủ sức bao



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



dung chứa đựng được mọi



lỗi lầm. Tuy nhiên, đa số người ta thường nói câu “*sức người có hạn*” vì có hạn nên không đủ dung tích để chứa đựng những điều khó chấp nhận nhất trong cuộc đời. Nhưng nói thế nào đi nữa thì căn bản vẫn là sự thực tập tha thứ bằng cách mở rộng tâm từ nơi bạn. Sự mở rộng lớn hay nhỏ, to hay bé, hạn hẹp hay bao dung tất cả đều tùy thuộc vào chính mỗi con người.

9. Mở rộng tâm từ

Vậy phải làm sao để mở rộng lòng thương?

(Tham khảo thêm nguyên tắc thứ 3).

Thực tập lòng thương yêu và hiểu biết dựa trên việc tôn trọng tánh Phật trong mỗi sinh vật bao gồm con người và loài vật. Trong tác phẩm *Tây Du Ký*, thông qua bốn nhân vật Đường Tăng, Tôn Ngộ Không; Sa Tăng; Trư Bát Giới, tác giả Ngô Thừa Ân đã mô tả một cách ẩn dụ về nhân cách con người.



- ✓ Đường Tăng đại diện cho lòng thương yêu, tha thứ.
- ✓ Tôn Ngộ Không biểu trưng cho sự hiểu biết, phân biệt đúng sai rõ ràng.
- ✓ Sa Tăng đại diện cho sự cần cù, lao động, chăm chỉ.
- ✓ Trư Bát Giới ý chỉ cho sự ham mê, hưởng thụ ngũ dục bao gồm tiền, tài, danh vọng, sắc đẹp.

Bạn và tôi, mỗi người đều các đức tánh nêu trên, nhưng làm sao để phát huy cái chất Thiện lành đó còn tùy thuộc vào nỗ lực của bản thân; để có thể tha thứ cho người khác thì bạn hãy phát huy, nuôi dưỡng đức tánh của Ngài Đường Tăng và Tôn Ngộ Không, tức lòng thương yêu, tha thứ và trí tuệ. Khi đó, bạn sẽ thông cảm rằng người kia tuy có lỗi với mình nhưng vì hoàn cảnh nào đó đã làm cho tánh Trư Bát Giới trỗi dậy trong họ. Nghĩ tích cực như vậy tâm trí bạn sẽ trở nên nhẹ nhàng và tìm ra cách giải quyết vấn đề hơn là than thở, trách móc.



10. Tha thứ là một cách giáo dục

Tha thứ là cách giáo dục hay nhất đối với những người có trách nhiệm với bản thân và lỗi lầm của mình. Người có trách nhiệm luôn hướng nội tâm và soi rọi tâm hồn mình mỗi ngày, đồng thời họ cũng hết lòng với các công việc hiện tại và cuộc sống của chính họ.

Do đó, với những lỗi lầm mà họ mắc phải, người trách nhiệm luôn gắng sửa đổi. Các bạn muốn đầu óc khỏe mạnh thì phải học hỏi, tâm hồn muốn khỏe khoắn thì phải có những ý nghĩ tích cực trong cuộc sống, trái tim muốn khỏe đẹp thì bạn phải tập thứ tha.

Trong nhà Phật, có ghi câu chuyện giữa Đức Phật và kẻ sát nhân Angulimala, Devadatta... Ngài sẵn sàng tha thứ cho người đã có ý định hãm hại Ngài. Tấm lòng bao dung và tha thứ của Ngài đã ôm trọn sự oán thù, phần nộ để làm dịu mát cho cuộc đời. Có thể khẳng định rằng, Đức



Phật là một nhà giáo dục vĩ đại nhất trong lịch sử. Ngài đã vận dụng tấm lòng thương yêu và trí tuệ của mình đối với chúng sanh để chuyển hóa kẻ tàn ác, giúp họ trở thành con người lương thiện và tu tập đạt đến chánh quả. Sự giáo dục đó đã cho chúng ta bài học về sự Tha thứ.

Trên thế gian này không có chuyện gì là lạc lối, không thể quay đầu lại; không có chuyện gì là sai lầm mà không thể sửa chữa. Chỉ cần chúng ta giữ được tính Thiện trong mỗi con người thì nhất định chúng ta sẽ có con đường trở về với hạnh phúc.

Người tha thứ chỉ là phương tiện giúp chúng ta nhận thấy rõ hơn về lầm lỗi của mình, còn những lỗi lầm mình tạo ra thì mình phải có trách nhiệm với nó, không ai khác ngoài mình. Do đó, lòng bao dung, tha thứ giúp các bạn thay đổi suy nghĩ, thay đổi cuộc đời của chính mình. Hãy mở rộng con tim của mình ngày càng rộng hơn để vững bước, vui vẻ đón nhận những chông gai cuộc đời.



11. Tha thứ cho chính mình

Chúng ta thường nghĩ rằng tha thứ là điều dành cho ai đó làm tổn thương bạn. Tuy nhiên, khi bạn mắc lỗi lầm mà người ta không tha thứ cho bạn thì phương thuốc tốt nhất để trị liệu nỗi đau của bạn đó là tự tha thứ cho chính mình.

Một khi con người đã mất niềm tin với nhau quá nhiều lần thì sự tha thứ trở nên hiếm hoi đối với người tạo ra lầm lỗi. Dù khách thể có thành thật đi chăng nữa thì cũng khó có cơ hội nhận được sự thứ tha.

Sở dĩ người ta không tha thứ cho bạn vì:

- ✓ Bạn chứng nào tật nấy tức vi phạm quá nhiều lần nên chủ thể mất niềm tin nơi bạn.
- ✓ Thời điểm, hoàn cảnh, tâm lý không phù hợp của chủ thể. Do đó, bạn cần phải biết thiên thời, địa lợi, nhân hòa thì công việc mới thành công.



- ✓ Họ nhận diện qua thái độ, hành vi giả tạo của bạn. Do đó, sự chân thành nơi bạn rất quan trọng, nó là sự biểu đạt tâm thành muốn sửa lỗi lầm.
- ✓ Bạn không chịu lắng nghe người ta chỉ các khuyết điểm của bạn.

Chủ thể không tha thứ cho bạn được xem là điều không may mắn vì người nói với bạn những lỗi lầm là người mà bạn nên làm bạn, kẻ xu nịnh bạn chính là một người bạn xấu.

Người ta không tha thứ cho bạn, tốt nhất bạn nên tự tha thứ cho chính mình, đây là cơ hội duy nhất giúp bạn sửa lỗi lầm. Nhà Phật có câu:

*“Tội từ tâm khởi đem tâm sám Tâm
được tịnh rồi tội liền tiêu Tội tiêu tâm
tịnh thấy đều không Thế mới thật là
chơn sám hối.”*

Tội lỗi là do nơi tâm bạn, tâm nghĩ xấu ác thì sẽ biểu hiện qua hành vi bất thiện, nên bạn cần



phải thành thật với lòng mà sửa đổi. Sửa đổi xong bạn sẽ là con người mới hơn của ngày hôm qua.

Muốn tha thứ cho chính mình thì trước hết bạn phải thành thật với chính mình, thể hiện qua sự ăn năn, biết lỗi; tự trách mình là điều cần thiết, vì nó làm cho bạn cảm thấy xấu hổ với lầm lỗi. Sự trách móc bản thân, trấn trở với chính mình cũng là cơ hội tạo ấn tượng sâu đậm trong tâm trí, nó khiến bạn không dám tái hiện các hành vi, suy nghĩ sai trái trong quá khứ. Nhà Phật gọi là tà quý. Tuy nhiên, nếu quá lạm dụng, không biết dừng lại và tìm cách tự bằng lòng với bản thân, chấp nhận lầm lỗi do mình thì hậu quả sẽ tác dụng ngược trở lại, khiến bạn trở nên chán đời, thậm chí có thể muốn chấm dứt mạng sống, trầm cảm, co rút trong vùng mà bạn xem là an toàn. Đây là điều bạn nên tránh.

Cuộc sống sẽ không vì những oán trách của bạn mà thay đổi. Đời con người sẽ không phải vì phiền muộn của bạn mà



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



đổi khác. Dù bạn có oán trách mình hay
trách người hay không thì



cuộc sống vẫn đi theo cái quy luật của nó. Dù bạn có buồn hay vui thì đời người vẫn theo dòng chảy vô thường sanh, già, bệnh, chết. Bị lụy bởi tình thương thiếu hiểu biết, không nhận ra lầm lỗi nơi mình thì khổ nào cũng vẫn là chính bạn. Do đó, bạn hãy tự mình cứu lấy cuộc đời bằng sự tha thứ cho chính mình.

Tự bằng lòng với lầm lỗi của bạn nếu không kiểm soát, nghiêm khắc với chính mình thì nó sẽ trở thành thói quen coi thường việc sai trái và xem hành vi lầm lỗi đó trở nên bình thường, khả năng tiếp tục tái hiện lại lỗi lầm là điều có thể. Vì vậy, bạn cần phải thành thật, có ý thức trách nhiệm với bản thân mình, đừng quá phóng dật nếu bạn muốn mình trở thành người tốt hơn hôm qua.

Đời này, chỉ có chính bạn mới hiểu bạn nhất. Không phải mẹ bạn, không phải người yêu bạn, không phải bạn thân bạn... mà là bạn. Vì vậy, bạn nên tỉnh táo trước khổ đau và nhẹ nhàng trước mọi sung sướng của cuộc đời. Sướng hay khổ do tâm mình thôi.



12. Thathứ trong tình yêu

Trong một thế giới vội vã, con người dễ bị hấp dẫn bởi vẻ bề ngoài hào nhoáng nên tình cảm lứa đôi cũng đã bị phủ một lớp sơn của sự giả tạo nhiều hơn là sự chân thật, trung thực ở nơi họ.

Tình yêu không phải là tất cả của hạnh phúc, bên cạnh tình yêu còn có tình bạn, tình thân, tình đồng nghiệp...; nếu bạn cho rằng chỉ có tình yêu mới có hạnh phúc thì một khi nó không còn nữa, bạn sẽ là người nếm trải những cơn đau, vị đắng mà nó mang lại cho bạn nhiều nhất.

Tình yêu sau và trước hôn nhân là tình yêu khiến cho bao người phải khổ nhất khi đằng sau con người ấy là sự giả dối, không chân thành. Khi đặt con tim mình vào ai đó thì bạn đang sống trong cảm xúc nhiều hơn là lý trí.

Vì tình yêu lứa đôi xuất phát từ con tim nhiều hơn là lý trí nên một số người không còn



đủ tỉnh táo để trân quý cuộc sống này. Việc đặt niềm tin, cảm xúc, tình thương vị kỷ quá mức nơi người bạn đời là nguyên nhân khiến cho sự tha thứ trong tình yêu là điều khó nhất.

Bạn có thể tha thứ những lầm lỗi của bạn bè, hay đồng nghiệp, người thân... nhưng trong tình yêu lứa đôi thì bạn sẽ không bao giờ tha thứ cho họ. Nếu có tha thứ thì cũng chỉ là bề mặt của tâm hồn, sâu thẳm nơi con tim bạn vẫn còn lại vết thương đau buồn.

Vậy nếu bạn muốn tha thứ cho kẻ phản bội, người hư hỏng kia thì bạn phải chuyển hóa tình yêu ích kỷ đó thành tình thương giữa người với người, tâm bạn không còn hẹp hòi như xưa nữa. Trên đời này không có cái gì chắc chắn cả nhưng có một điều chắc chắn là: Bạn có thể tha thứ được khi trái tim bạn đủ sức dung chứa những lỗi lầm đó.

Trong giáo lý Duyên sinh, Đức Phật dạy: Nguyên nhân của khổ đau là do ái,



thủ, hữu mà



hình thành nên trạng thái tâm lý vướng mắc trong đời sống.

Ái ám chỉ các cảm xúc do muốn thọ hưởng các trạng thái tâm lý vui sướng, tham luyến, ghét bỏ, ghê sợ... đối với cảnh, thân xác của bạn.

Thủ là do sự đắm say, gắn bó của các trạng thái tâm lý trên nên muốn cố chấp, nắm lấy nó.

Hữu là sự đoạt lấy, chiếm hữu khi bạn đã chấp chặt vào thân xác bao gồm bạn - người khác và cảnh vật.

Vậy các bạn muốn hóa giải được “gánh nặng” đó nơi tâm hồn thì bạn phải tỉnh táo xa lìa sự đắm nhiễm, cố chấp nơi mà bạn đang vướng mắc, dùng lý trí, con tim để hiểu ba quy luật Vô thường - Khổ - Vô Ngã.

Đức Phật dạy: các pháp vốn vô thường, sanh diệt, biến đổi không ngừng vì do không chấp nhận tính chất đó nên con người sẽ khổ đau, bất như ý. Do sanh diệt, biến đổi nên không có cái gì



là người yêu của ta, thân của ta, tiền bạc của ta... Tình yêu lứa đôi sẽ thay đổi theo thời gian do sự chân thành nơi con tim người đó đã đánh mất. Đó là quy luật biến đổi của vạn vật trên cuộc đời này. Bạn hãy chấp nhận sự đổi thay vì thay đổi nơi bạn, nơi người khác sẽ giúp quên đi quá khứ và sống hết mình với hiện tại.

Bạn có dám nghĩ rằng trong 30 năm nữa, mọi ý nghĩ cảm xúc, cuộc sống, sự nghiệp, bản thân... bạn sẽ không thay đổi không? Chắc chắn, nó sẽ đổi thay rất nhiều, thậm chí chưa chắc bạn sẽ còn sống đến ngày ấy vì đó là quy luật biến đổi của vạn vật.

Đã là quy luật vô thường thì bạn phải đón nhận mọi thứ đều có thể xảy ra trong cuộc đời bạn. Có vô thường, sanh diệt thì cảm xúc nơi bạn mới có hạnh phúc và khổ đau, buồn vui, cười khóc... Do đó, hôm nay bạn khổ đau, ngày mai bạn sẽ hạnh phúc, rồi bạn sẽ cảm nhận mọi thứ trở nên tốt đẹp hơn.



Cuộc sống này không bao giờ dễ dàng và đơn giản cho những ai mơ mộng mà không hành động, ao ước mà không thực hiện; bạn hãy bắt đầu thực hiện ngay theo lý trí và con tim mình dựa trên tinh thần Phật dạy để có cuộc sống vui tươi, an bình.

Sau đây, bạn có thể tham khảo vài bước để giúp con tim của bạn ngày càng giãn nở hơn.

- ✓ Nhận biết rõ tính vô thường, biến đổi của vạn vật và tâm hồn.
- ✓ Hiểu và chấp nhận rằng hạnh phúc và khổ đau là hai mặt của cuộc sống.
- ✓ Mở rộng lòng thương yêu, hiểu biết mỗi ngày để có đủ lòng bao dung.
- ✓ Cảm ơn kẻ làm mình đau khổ vì đã giúp mình có thêm sức mạnh chịu đựng, tha thứ để sống trong cuộc đời này.
- ✓ Tha thứ cho người khác cũng chính là tha thứ cho chính mình, tha thứ cho



chính mình



là sự buông bỏ các gánh nặng về cảm xúc tinh thần.

- ✓ Biết trân quý mạng sống của mình và những người khác, đừng vì sự nhất thời hồ đồ mà sau này bạn hối hận không kịp.

13. Các loại tha thứ

Tia hi vọng của sự tha thứ là bạn mong muốn cho kẻ lầm lạc, hư hỏng hay trái tim bản thân mình tốt đẹp hơn ngày hôm qua. Nhưng chúng ta đều là những con người không hoàn hảo, để có trái tim rộng lớn như trời biển, tha thứ hết mọi điều tội lỗi trong thế gian này thì chắc chỉ có nơi bậc Thánh.

Còn sự tha thứ của con người nói chung vẫn đều dựa trên điều kiện hay cái Tôi để đối đãi với người lầm lỗi. Vì vậy, nơi sâu thẳm trong tâm hồn bạn sự tha thứ vẫn chưa hoàn toàn triệt để



đó là lý do bạn đã tha thứ nhưng sao vẫn còn khổ đau. Dù sao đó cũng là cơ hội để tâm hồn bạn một lần nữa luyện tập nuôi dưỡng sự bao dung và thứ tha.

Mỗi cây mỗi hoa, mỗi nhà mỗi cảnh, tha thứ hay không là còn tùy thuộc nơi các bạn và điều kiện hoàn cảnh. Chính cách bạn sử dụng con tim và bộ não của mình sẽ làm cuộc sống nhẹ nhàng hay nặng nề hơn. Trong quá trình học tập tại Đại học Pune, Ấn Độ, Tôi đã tiến hành khảo sát, góp nhặt các thông tin từ chính cuộc đời và trải nghiệm của các bạn sinh viên nước ngoài cũng như những người xung quanh về các hình thức tha thứ ở các lăng kính khác nhau của xã hội. Hy vọng nó sẽ giúp các bạn nhận dạng rõ hơn nơi tâm hồn mình về sự tha thứ.

a. Tha thứ nhý lại hình thức trýng phàòt

Tháng 1/2015, anh chàng sinh viên đến từ Afghanistan, theo đạo Hồi, 25 tuổi, đang theo học Thạc sỹ ngành Công nghệ thông tin tại



Đại học Pune, Ấn Độ đã nảy sinh tình cảm với cô sinh viên người Ấn, theo đạo Hindu. Theo truyền thống đạo Hindu thì tín đồ Hindu giáo không kết thân với người ngoại đạo, vì họ cho rằng họ là người cao quý nhất. Mặc dù, luật đạo Hindu là vậy nhưng anh chàng Afghanistan và cô sinh viên Ấn vẫn quyết định đến với nhau và đã thuê một căn phòng nhỏ để cùng nhau sinh sống chung trong quá trình học tập tại Đại học Pune. Ngày qua ngày, tình yêu lứa đôi của họ vẫn thắm thiết đến nỗi không thể xa nhau được nửa ngày. Năm 2017 việc học của họ đã đến thời điểm mãn khóa, anh chàng Afghanistan cũng phải trở về nước và xin phép bố mẹ để cưới cô gái Ấn. Sau khi được đồng ý của gia đình, anh tiếp tục quay trở lại Ấn để xin phép gia đình cô gái nhưng bị gia đình và người thân cô gái không chấp nhận, cự tuyệt, hắt hủi. Cô gái còn bị ba mẹ đánh đập, mắng chửi ngay trước mặt anh ta.

Sau khi lâm vào cảnh đó, anh ta cảm thấy buồn chán, tủi hận, thất vọng vô cùng và lên kế hoạch cùng cô gái đó qua Mỹ để



tiếp tục con



đường học vấn, cũng như kéo dài mối quan hệ của họ. Cô gái không đồng ý và cố tình đòi chia tay để anh ấy cảm thấy nhẹ lòng và theo đuổi sự nghiệp học vấn của mình. Lúc đó, anh ta cảm thấy hận đời, túng quẫn, nghĩ đến điên cuồng nên đã dùng dao kết liễu cuộc đời của mình ngay trước mặt cô và gia đình cô ta. Tiếp tục ba ngày sau, cô bé không chịu đựng nổi cú sốc đó nên cũng đã kết thúc số phận của mình để có thể gặp người yêu ở thế giới bên kia.

Tình yêu là tiếng nói của con tim, nó dẫn dắt con người đi vào cái thế giới của đôi lứa mà họ cứ tưởng chừng nơi ấy sẽ hạnh phúc mãi. Hạnh phúc, tình yêu, hôn nhân đặt trên nền tảng sự tự nguyện, tôn trọng nhau, hợp luật pháp; không phải là sự ép buộc của người lớn áp đảo người nhỏ, ai cũng có quyền quyết định hạnh phúc, khổ đau cho cuộc đời của mình.

Câu chuyện thương tâm trên đã làm chấn động dư luận xã hội tại trường đại học Pune. Đây là cách mà anh chàng Afghanistan trừng phạt cô



bé và gia đình họ. Các bạn cần phải tôn trọng mối tình không hoàn hảo đó. Chúng ta không phải đem câu chuyện của họ ra để mổ xẻ đúng sai mà qua điều này chúng ta cùng nhau suy ngẫm và rút ra cho mình bài học về tình yêu lứa đôi trong xã hội hiện đại ngày nay.

Sống thử là hình thức phổ biến trong giới trẻ hiện nay. Lối sống sai lầm ấy đã dẫn đến biết bao nhiêu hệ lụy cho cuộc đời của các bạn trẻ và người thân. Các cám dỗ của dòng đời nhiều lúc đã làm cho các bạn say trong các cơn nồng cuồng si, háo thắng... mà quên đi cả mục tiêu chí hướng, người thân và cả mạng sống của chính mình.

Con người đôi lúc giận quá mà mất khôn, khiến cho hoàn cảnh cuộc sống trở nên mờ tối, đôi lúc các bạn muốn quay đầu nói một lời tạ lỗi cũng không kịp. Tình yêu trên cuộc đời này nó không có lỗi, nó làm cho cuộc đời thêm ý vị, nhưng yêu như thế nào, vui sướng hay buồn đau là tùy thuộc nơi lý trí, con tim của bạn.



Chắc có lẽ các bạn cũng đã từng gặp hoặc ở trong hoàn cảnh này. Vậy hãy cho nhau lòng thương và sự tha thứ vô điều kiện trong cuộc đời này. Dù là sự tha thứ sai lầm nhưng ít nhất cũng cho họ một con đường sống, một sinh mạng được sống. Tình yêu thương nếu đặt trên một điều kiện anh phải thế này, tôi phải thế kia... và luôn muốn áp đặt cái điều mình cho là đúng lên người khác và ép buộc họ phải theo thì đây là điều hết sức sai lầm cho giới trẻ, cũng như người lớn tuổi hiện nay. Sống thành thật không phải là sống hết mình, yêu hết mình theo kiểu như vậy mà nó cần sự lý trí, sự tỉnh táo, tôn trọng mạng sống của nhau. Lòng tha thứ có điều kiện không phải là sự thứ tha theo tinh thần Phật dạy.

b. Thathýidyò trênil hcaỒ phânbièòt, cao thài

Trong cuộc sống ai cũng có người thân, bạn bè hay những mối quan hệ thân thiết của riêng mình. Trong một tổ chức, nếu lỡ người thân mình bị phạm những lầm lỗi nào đó thì theo như bản năng tự



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



nhien, chúng ta có xu hướng



tha thứ cho người mình thân thiết; còn những người còn lại thì phải chịu các hình phạt nào đó tùy theo mức độ, tính chất lầm lỗi.

Cách tha thứ trong các mối quan hệ xã hội, không có loại nào giống loại nào: tha thứ cho ba mẹ khác với tha thứ anh em, tha thứ cho chồng khác với tha thứ cho con, tha thứ cho bạn bè khác với tha thứ cho đồng nghiệp... Nó tùy thuộc vào cái tính chất phân biệt, hoàn cảnh, cảm xúc, thái độ của bạn và người lầm lỗi mà có sự khác biệt ở sự tha thứ.

Nếu con bạn làm rơi bể cái iPad hoặc đánh mất một vật có giá trị khác của bạn và anh hàng xóm cũng làm những điều như vậy thì sự thứ tha ở hai trường hợp trên sẽ khác biệt. Vì em bé ấy là con của bạn nên bạn có thể tha thứ dễ dàng hơn, ngược lại người hàng xóm kia không phải là con bạn nên càng khó bỏ qua, cảm xúc tiêu cực nhiều hơn. Vì sự phân biệt cho nên trái tim không đủ sức dung chứa đó đã kéo theo nhiều sự xung đột, hệ lụy khổ đau trong



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



cuộc sống, từ đó sinh ra kẻ



thù nhiều hơn là bạn bè. Gia đình, anh em, hàng xóm, bạn bè, đồng nghiệp cũng từ đó mà tan vỡ, thù oán.

Vậy tại sao?

Bởi vì cuộc sống chúng ta có quá nhiều phân biệt, con tim chúng ta thực sự chưa được giãn nở nhiều trong đời sống hàng ngày nên chấp ngã cái này của ta, cái này không phải của ta, ý nghĩ đó đã ăn sâu trong sâu thẳm con người nên đã khổ thì càng khổ thêm.

Những người ăn xin, bán vé số ngoài đường kia, ông xe ôm kia đâu phải là người thân của ta nên cần gì phải quan tâm; thậm chí chúng ta còn ích kỷ trong việc khởi lòng thương đối với họ huống gì là bố thí cho họ hay giúp cho họ bữa cơm chân tình. Chúng ta đều là con người với nhau hết mà, giàu sang hay nghèo khổ cũng phần nào do nghiệp lực, số phận, hoàn cảnh đưa đẩy nên họ mới sống như vậy. Nếu người xe ôm kia là Ông mình, Ba mình, hoặc nếu người bán vé số kia là Bà, Mẹ mình thì bạn sẽ suy nghĩ



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



gì, làm



gì? Thậm chí chúng ta biết rồi, hiểu rồi nhưng tại sao chúng ta không làm được? Cái Tôi chúng ta thật quá lớn chằng?

Dù có thể hoàn cảnh không cho phép chúng ta bố thí, giúp đỡ họ một đồng nhưng chúng ta cần phải tôn trọng, thông cảm hoàn cảnh và khởi lòng thương mến họ vì đó là tính Người mà bất cứ ai cũng cần nuôi dưỡng và phát triển nó mỗi ngày để cảm thấy yêu cuộc đời này hơn.

Quay trở lại vấn đề, sự phân biệt trên thường xảy ra trong các tổ chức, công đoàn, doanh nghiệp hay nơi cuộc sống hàng ngày... nếu sự tha thứ không công bằng thì nó cũng dẫn đến sự chia rẽ nội bộ, dẫn đến nỗi khổ nhiều hơn niềm vui. Và bạn cần phải tùy vào hoàn cảnh mà sử dụng con tim và trí óc để tha thứ họ và cũng là tha thứ cho chính mình.

*c. Tha thứ theo kiểu Ờu muôm chồi bo Ờ traich nhiềòm,
hồi hờot, băt đầic dib, miêpn cýôpnng*

Có rất nhiều vấn đề trong cuộc sống mà chúng ta có thể dễ mắc lầm lỗi nên nhiều lúc



cũng quá mỗi một với nó. Khi chúng ta mắc phải lầm lỗi bạn có xu hướng mong người ta có thể tha thứ để bạn được làm lại từ đầu nhưng niềm tin của họ đã không còn đối với bạn nhiều nên sự thật họ chỉ muốn tha thứ cho bạn qua loa, không thật lòng nữa, để xem bạn thế nào. Khi ấy bạn nên sống cho thật tốt để thay đổi cuộc đời mình và để họ thấy bạn đã và đang trở thành một con người không quá tệ như họ đã từng nghĩ.

d. Tha thứ để Ô thê Ô hiềo cai Tồi cao thýồ g

Người tha thứ khi ở trong bối cảnh đông người hay trong một tổ chức họp hành... Họ tha thứ cho bạn là chuyện họ phải làm bất đắc dĩ vì họ cho rằng nếu không tha thứ thì họ sẽ không cao thượng, không phải là cấp trên, không phải là người lớn hơn... và e ngại người xung quanh cho rằng là họ người ích kỷ. Đây là cơ hội để cái TÔI làm mất đi sự yêu thương, tha thứ chân thành nơi họ đối với bạn; Cái Tôi được nâng cao vị thế lên thêm một bước nữa để khẳng định họ là



người cao thượng. Như vậy, nếu nhận
được sự



tha thứ trong bối cảnh này, bạn cần nghiêm túc xem xét lại lầm lỗi của mình và chân thành cảm ơn người tha thứ vì đây là cơ hội để bạn làm lại cuộc đời mình, cần phải sửa đổi các hành vi đã xảy ra trong quá khứ thành con người ở hiện tại tốt hơn, để cuộc sống trở nên nhẹ nhàng hơn, yêu thương hơn.

e. Tha thứ cho những người không biết nhân luân

Thông thường chúng ta chỉ tha thứ cho những ai biết nói lời xin lỗi chân thành. Trong cuộc sống không phải ai cũng biết nhận lỗi, thậm chí còn đổ lỗi cho hoàn cảnh, cho người khác. Vì do lối sống từ nhỏ nên khi lớn lên ý thức trách nhiệm về hành vi của mình mất dần. Đôi lúc bạn nghĩ họ không xứng đáng để nhận sự tha thứ của mình. Tuy nhiên, việc tha thứ cho họ dù được công nhận hay không cần công nhận đi nữa nó cũng giúp cho tâm hồn bạn thanh thản. Nếu không sự thù hận nơi con tim bạn sẽ có thể chi phối thúc đẩy hành vi, khiến bạn trở thành người lầm lỗi. Vậy thì tại sao bạn phải ôm giữ nó



làm gì để trở thành người làm lỗi. Hãy mở rộng lòng bao dung của bạn để cuộc sống tươi đẹp mỗi ngày.

f. Tha thýi biò ngò nhòn

Dòng chảy xô bồ của cuộc sống làm cho một số bạn khó nhận ra tính chân thật nơi con người mình. Các bạn luôn tìm cách để thỏa mãn những sai lầm bằng sự dối trá chính bản thân bạn mà người đời gọi là “*khổ nhục kế*”. Sở dĩ, bạn làm như vậy là do tập khí nơi bạn quá sâu dày, không nhận ra được cái giá trị chân thật và hạnh phúc của sự nhận lỗi và sửa lỗi.

Tuy nhiên, dưới quy luật nhân quả công bằng của cuộc đời thì dù họ có thành công trong sự “*khổ nhục kế*” đó nhưng trong hoàn cảnh và tình huống khác, họ sẽ bị đáp trả một cách xứng đáng với hành vi, ý nghĩ gian dối của họ.

Do đó, sự chân thật luôn là linh dược có thể giải hóa mọi sự giận dữ và khó khăn trong cuộc sống này.



Tóm lại, Th thứ là điều cần thiết phải thực hiện trong cuộc sống hiện đại để có được hạnh phúc. Thế nhưng tha thứ đòi hỏi bạn phải có tấm lòng khoan dung, độ lượng và biết suy nghĩ đến người khác mặc dù họ có lầm lỗi trong quá khứ và hiện tại. Bạn nên mở lòng đón nhận sự vị tha và xóa bỏ sự thù hận, hơn thua, ích kỷ... cảm hóa lòng từ bi nơi thân tâm bạn để đạt đến sự tha thứ cho người khác một cách nhẹ nhàng, thanh thản nhất. Chính sự tha thứ sẽ giúp bạn cảm nhận được sự từ bi, hy xả trong chính tâm hồn bạn. Khi đó bạn và người được tha thứ sẽ cảm thấy hạnh phúc, an lạc.

Đức Phật từng nói trong Kinh Lăng Nghiêm: “Một ngọn lửa sân đốt cháy rừng công đức” chúng ta hãy gác bỏ lòng sân hận để tha thứ và trải lòng từ bi cho người khác thì chính chúng ta và những người được tha thứ đó sẽ cảm thấy hạnh phúc, an lạc. Trong nhà Phật, tha thứ như là một sự ngăn ngừa những ý niệm có hại cho bản thân, những suy nghĩ tiêu cực như: thù ghét, giận dữ có ảnh hưởng đến thân thể, lời nói và ý nghĩ.



William Arthur Ward cũng có một câu danh ngôn nổi tiếng về sự tha thứ: *“Sự tha thứ là chìa khóa mở cánh cửa oán trách và chiếc còng tay của hận thù. Nó là thứ sức mạnh có thể phá vỡ xiềng xích của cay đắng và gông cùm của lòng ích kỷ.”*

Vì thế, để nhẹ lòng hơn trong mọi hoàn cảnh, bạn nên bắt đầu chọn cách tha thứ và buông bỏ.

- CHƯƠNG 3 -

tri ân

CHƯƠNG III TRI ÂN



Tinh dầu được chế biến trải qua một thời gian khá lâu, 5 năm đến 10 năm hay một thời gian nhất định nào đó, thì mới có thể tạo ra sản phẩm nước hoa. Cũng vậy, con người muốn có được hạnh phúc, tự tin trong cuộc đời này thì cũng cần phải tu dưỡng thực hành đức tính tri ân để cuộc đời này càng thêm có ý vị và đáng sống.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là tấm gương vĩ đại nhất đã phản chiếu ánh sáng của lòng Tri ân đối với cuộc đời của một con người. Một hình ảnh đầy xúc động khi bậc giác ngộ quay lại nhìn và cảm ơn cây cội bồ đề già cỗi, vô tri vô giác đã che mưa che nắng cho Ngài trong suốt thời gian Ngài tĩnh tọa thiền định. Hành vi của một bậc Thánh, khiến chúng ta cần phải soi rọi lại cái tánh vô ơn, bội tình mà nó đã xảy ra trong các khoảnh khắc của cuộc đời. Chúng ta đã vô tình



phớt lờ, xem thường nó trong cuộc sống
đầy ý nghĩa này.

Biết ơn cũng là cách để chúng ta bước vào con đường tha thứ vì nếu bạn biết ơn những vết thương lòng và người đối xử tệ bạc với bạn thì khoảng cách giữa 2 bức tường sẽ gần hơn. Biết ơn vì nhờ những khổ đau đó bạn trở nên mạnh mẽ hơn về ý chí, nhiều lần vấp ngã bạn sẽ có nhiều kinh nghiệm hơn trong cuộc sống. Sự thông cảm và tha thứ là chất liệu được sanh ra từ sự biết ơn. Nếu có một sự tha thứ nào đó mà không có chất liệu biết ơn thì sự tha thứ đó chưa được gọi là tha thứ đúng nghĩa.

Trong cuộc đời hào nhoáng và sôi động này, các bạn thường nghĩ rằng mình chỉ cần cảm ơn đối với người trực tiếp giúp mình một việc gì đó là được rồi. Ngoài ra thì không cần nghĩ thêm làm gì cho mệt cái đầu. Ta chỉ cần cảm ơn và nếu có điều kiện thì giúp lại họ là xong. Nhưng lòng tri ân không chỉ đơn giản như thế. Theo Kinh Tăng Chi Bộ, Đức Phật đã đề cập đến hai ân



đức



lớn lao mà con người cần phải suy ngẫm để khơi dậy, đó là lòng biết ơn vô hạn đối với hai đấng sanh thành Cha và Mẹ. Ngay khi chúng ta còn trong bụng mẹ hoặc khi mới cất tiếng chào đời, Cha và Mẹ đã giáo dục ta.

Thế giới mà chúng ta đang nương nhờ để sống trọn vẹn một kiếp người, nó không thể thiếu ân nghĩa của Tổ quốc, ân mọi người, ân Thầy cô.

1. Tổ quốc

Con người được sinh ra và lớn lên trong vòng tay âu yếm của cha và mẹ là điều may mắn, nhưng để có một tổ ấm gia đình đầy ắp tiếng cười, an vui, hạnh phúc bên nhau thì không thể vắng bóng sự an bình của Tổ quốc. Một đất nước an bình, thịnh vượng khi mọi gia đình, các tế bào của xã hội được nối kết, người thân không xa lìa, chết chóc bởi chiến tranh, khủng bố, bom đạn, đổ máu, thù hận.



Một số người may mắn được xuất ngoại, phát triển con đường học vấn của mình nhưng không vì vậy mà được phép quên đi cái ân của đất trời, Tổ quốc nơi mình đang sinh sống. Họ đang sống trong vòng tay che chở của đất trời, họ đang ăn những thực phẩm, uống những giọt nước từ đất mẹ, đang hít thở trong bầu khí quyền của vũ trụ.

Nhìn theo lăng kính hạn hẹp về chủ quyền, lãnh thổ, quốc gia thì chúng ta thường xem chúng là hình tượng thiêng liêng riêng biệt của cá nhân họ, nơi mà họ đã được ra đời. Thế hệ trẻ chúng ta ngày nay luôn nghĩ mình yêu nước nhà, yêu Tổ quốc, yêu đồng bào nhưng bài quốc ca thiêng liêng ngày xưa luôn được cất tiếng hát lên trong thời học sinh, ấu thơ do tác giả nào, tên bài hát đó là gì không phải ai cũng hiểu và biết hết được. Sự biết hay không biết bài hát Quốc ca đó cũng chưa khẳng định được lòng yêu nước, biết ơn Tổ quốc, biết ơn những anh bộ đội cụ Hồ, những người tham gia chiến đấu sẵn sàng đổ máu vì hòa bình, nhưng qua đây chúng ta



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



cùng suy ngẫm về điều này để thấy rằng sự
thành thật nơi con tim



mỗi khi cất tiếng hát, niềm tự hào đối với một dân tộc nơi mình được sanh ra.

Nhìn theo một lăng kính khác, có thể bạn có được cơ duyên may mắn đi đến một đất nước khác để học tập hay chuyển sang nơi khác có cuộc sống mới thì dù ở đâu chẳng nữa, bạn và tất cả những người xung quanh cũng đều là một con người, cùng sống với nhau chung trong một bầu khí quyển, hà cớ sao phải chê bai xấu, chỉ trích những quốc gia, những nơi mình đang sống. Bạn hãy thay vào sự chê bai, chỉ trích bằng những tâm niệm tri ân của một con người. Sự xấu - tốt đó cũng chỉ là do hoàn cảnh, hay một số phần tử tiêu cực của xã hội mà tạo ra, cũng chẳng có người dân hay chính phủ nào mong muốn điều không hay đến với họ.

Bạn đang sống nơi đất nước họ có nghĩa là bạn đang được nuôi dưỡng bởi thức ăn, không khí, bởi sự quan tâm của chính quyền, cộng đồng nơi mà bạn đang sinh sống. Sự tri ân ở đây không phải chỉ riêng nơi quê hương đất nước bạn ra đời



mà cần phải biết ơn nơi mà bạn đã từng đi qua trong cuộc đời bạn.

Tri ân là điều tốt đẹp nhưng nếu bạn chỉ biết nói, không hành động tích cực, chỉ nghĩ tri ân nước mình, Tổ quốc mình thôi cũng chưa đủ. Sự phân biệt lãnh thổ, màu sắc chủng tộc được thúc đẩy lòng tham muốn mở rộng diện tích bờ cõi mà gây ra biết bao nhiêu hận thù, xa cách, khinh khi, ngạo mạn, giàu nghèo, sang hèn, chết chóc... trong thế giới này. Họ khác nhau thì cũng chỉ khác màu da, nhưng họ không khác dòng máu và con tim; họ vẫn là một con người như mình, chúng ta cần phải tôn trọng trên sự bình đẳng và biết ơn một cách sâu sắc nhất về con người, môi trường, chính trị nơi bạn đã và đang sống.

Sự tri ân như thế nào để thể hiện được bạn đang tri ân Tổ quốc, tri ân đất trời?

Bạn hãy sống hết lòng, hết mình cho cuộc đời này bằng cách mở rộng lòng bao dung, tha thứ và thành thật với chính



cuộc đời mình, có



mục tiêu, có hoài bão, cống hiến những gì bạn có thể cho đời... thì bạn đang có hạnh phúc. Bạn đang hạnh phúc nơi tâm hồn bạn thì có nghĩa bạn đang góp phần cho môi trường sống xung quanh bạn trở nên dịu mát hơn, góp phần cho Tổ quốc vững mạnh. Các anh hùng, người thân bạn đã ngã xuống vì đất nước cũng mong mỗi ở bạn điều đó.

Điều khiến bạn mệt nhọc khi bạn nghĩ rằng người ta phải tốt với mình, đất nước họ phải tốt với mình, phải biết ơn mình thì mình mới nghĩ đến họ. Bạn nghĩ như vậy, bạn là người khổ trước nhất, bạn đang làm cạn kiệt lòng bao dung, tha thứ nơi bạn, bị mắc kẹt bởi sự phân biệt, khi sự phân biệt giữa bạn và họ càng nhiều thì có nghĩa sự chấp ngã nơi bạn sinh sống càng tăng, điều đó sẽ là bức tường cản trở sự tri ân nơi mà bạn sinh sống.

Đứng ở góc độ khác, người lãnh đạo đất nước phải thiết lập tinh thần trách nhiệm với nhân dân, lấy lợi ích nhân dân làm nền tảng,



làm cho dân hiểu và giác ngộ trong việc xây dựng nước nhà. Do đó, người lãnh đạo tài ba thì cần phải có phẩm đức cao thượng. Nếu chỉ có tài cán mà không có đạo đức thì sẽ là mối tai họa cho bản thân và sự nguy hại đối sự thịnh vượng của một quốc gia. Một người lãnh đạo cần có “tâm tĩnh như nước” đứng trước lợi ích mà không dao động thì trí tuệ mới sáng, tầm nhìn mới xa, xứng đáng đảm nhiệm, gánh vác được trọng trách nhân dân tin tưởng, giao phó.

Hình thành mối tương quan mật thiết giữa nhà nước và nhân dân trên nền tảng chân thật, tôn trọng các quy chuẩn pháp luật, quan tâm yêu thương và tha thứ trong các mối quan hệ sẽ góp phần tạo nên sự ổn định, bền vững trong công cuộc xây dựng, giữ nước ổn định và phát triển.



2. Ba mẹ

Chúng ta được may mắn sanh ra làm một con người dù thân hình vẹn toàn hay không hoàn mỹ thì công ơn dưỡng dục của cha và mẹ không thể diễn tả hết lời.

Sự quan tâm của giới trẻ đối với hai đấng sanh thành trong xã hội mà đạo đức đang bị suy đồi nên tình thương đối với cha và mẹ đặt sau đồng tiền, danh dự, tình yêu lứa đôi, và bạn bè. Khi con trưởng thành, do quá thương con, quan tâm săn sóc quá nhiều, quá tỉ mỉ đôi lúc làm cho những người con trở nên xem thường, khó chịu. Điều này, một phần khiến cho thế hệ trẻ ngày càng vô tình, lạnh lẽo, bất cần với Cha Mẹ của mình. Tuy nhiên, không phải vì vậy mà bạn trở nên lơ đãng, thờ ơ, vô tình đối với hai cây cổ thụ đã che chở, nuôi dưỡng các bạn trong thời ấu thơ bú mớm.



➤ **Năm nguyên tắc hiếu đạo**

Trong nhà Phật có dạy 5 điều mà người con phải hiếu kính đối với bậc làm cha, làm mẹ:¹

a. Không đê Ò cha mẹ thiêu thôn

Đại đa số chúng ta, khi còn là những người con bé nhỏ trong đại gia đình, các bạn được cha mẹ che chở, dạy bảo các kỹ năng cơ bản trong hành xử hay đi, đứng, ăn, ngồi... để sống phù hợp, lễ đạo với xã hội. Trải qua một thời gian nhất định chung sống với ba mẹ, các bạn cũng đến lúc cất bước rời gia đình để thực hiện những ước mơ, hoài bão sự nghiệp cho cuộc đời mình. Khi bạn làm ra những đồng tiền bằng mồ hôi, sức lực của chính mình thì người đầu tiên để bạn nhớ nghĩ đó là ba mẹ. Bạn cần thăm viếng chăm sóc chu đáo, hết lòng khi cha mẹ đau ốm hay không còn khả năng lao động, thuốc thang, dâng tặng quà hay tiền để mẹ cha chi tiêu...

¹ Kinh Thiện Sanh - Trường Bộ Kinh ii.542

**b. Thúc hiên tròn vẹn bổn phận đối với cha mẹ**

Bốn phận ở đây tùy thuộc vào sự sống hết mình ở mỗi giai đoạn của cuộc đời bạn. Nếu còn ngồi dưới mái trường thì giữ được cái đạo thầy trò, tôn trọng lễ phép với Thầy cô, tích lũy kiến thức học đường làm nền tảng cho đời sống mưu sinh sau này của bạn. Nếu ra ngoài xã hội thì sống vui vẻ, biết yêu thương, giúp đỡ người khác, tôn trọng luật pháp, hết mình cống hiến cho xã hội, tạo của cải vật chất. Nếu lập gia đình thì phải thực hiện tốt trách nhiệm làm chồng, làm vợ và họ hàng hai bên... Bạn luôn ước mong được tận hưởng những giây phút yêu thương ngọt ngào của ba mẹ và trọn vẹn chữ hiếu của bốn phận người con trong gia đình. Bạn luôn có những phút lảng động tâm hồn mình để cảm nhận mình đã có những cư xử, hành động, lời nói, tư duy và suy nghĩ để làm ba mẹ vui? Xã hội hiện đại biết bao cơn gió của cuộc đời cuốn bạn đi, lúc đó bạn bị lãng quên những giây phút thực tại, đôi khi bạn làm cho ba mẹ buồn phiền, lo lắng. Vì thế bạn luôn trở về với chính mình để



thấp lên những ánh sáng hiện tại, để sống hiếu thảo và trọn bốn phận làm con. Khi tâm bạn tĩnh lặng, sáng trong và nhìn thấy những vấn đề tương quan trong cuộc sống, thì lúc đó mọi suy nghĩ và ứng xử là những thiện lành nơi tâm hồn bạn.

Khi Ba Mẹ còn bên cạnh, bạn nên trân quý những giây phút thiêng liêng ấy, suốt cuộc đời ba mẹ vì con cái, dù đứa con có lỗi lầm hay sai trái nhưng trong lòng họ vẫn luôn trải tình thương bao la cho những đứa con của mình. Một khi ba mẹ không còn trên cõi đời này thì niềm trống vắng, cô đơn và buồn tủi bao khắp xung quanh bạn, lúc đó bạn có kiếm tìm khắp thế gian cũng không có và một lúc nào đó bạn cảm thấy ân hận và tiếc thương trong muện màng. Khi phận làm con chưa kịp đền đáp đến công ơn dưỡng dục đối với các đấng sinh thành. Thật xót xa cho những ai không còn Ba Mẹ, bởi cho dù chúng ta là ai và khôn lớn trưởng thành như thế nào đi chăng nữa, nhưng một khi mẹ cha không còn thì bạn sẽ hụt hẫng và bơ vơ trong cuộc



đời này.

204 / Thích Nhuận





c. Giữ gìn truyền thống gia đình

Tinh thần trách nhiệm giữ gìn truyền thống ở đây không chỉ bao gồm truyền thống tốt đẹp nơi gia đình mà còn ở nơi cộng đồng, nơi làng xóm hay quốc gia được UNESCO công nhận. Chọn lọc, giữ gìn, phát huy những nét truyền thống tốt đẹp có văn hóa, giá trị đạo đức để xây dựng một đời sống tinh thần của gia đình, làng xóm, dân tộc được an vui, hạnh phúc.

Từ xưa đến nay trải qua bao nhiêu thế hệ mỗi gia đình luôn tạo dựng một nền nếp gia phong tốt đẹp, tuy cuộc sống đã khác xưa, văn minh hiện đại hơn nhưng họ vẫn luôn giữ cho mình những gốc gác, gia phong mà cha ông ta tạo dựng nên. Đó là tinh hoa văn hóa truyền thống lâu đời của dân tộc Việt Nam.

d. Bảo vệ tài sản thừa tự

Theo tinh thần Phật dạy thì “bảo vệ tài sản thừa tự” là nguyên tắc được ứng dụng trong vài việc kế thừa tài sản gia đình. Tài sản thừa tự



không chỉ riêng cho gia tài, vật chất hợp pháp mà còn là âm đức, những lời dạy chân thành, đúng pháp mà khi Ba mẹ còn sống để lại cho con cái làm bài học sau này. Chẳng hạn, cha mẹ làm các việc thiện, tôn kính Tam Bảo, tham gia các hoạt động tích cực trong công việc ích lợi cộng đồng xã hội thì con cái không những giữ gìn mà còn phát huy tinh thần đó một cách tốt đẹp hơn trong cuộc sống của mình.

e. Lo tang lễ cha mẹ chu toàn, đừng phai

Cha mẹ một đời nuôi con vất vả, chân lấm tay bùn, con cái báo đáp nuôi dưỡng chưa được bao nhiêu thì cảnh vô thường già, chết cha mẹ cũng phải đón nhận. Ngày nay, việc lo tang lễ trở thành cái model thể hiện lòng hiếu đạo của con cái đối với cha mẹ.

Tuy nhiên, việc hiếu đạo chúng ta cần thể hiện nhiều hơn, chân thành hơn khi cha mẹ còn sống. Việc thuê mướn khóc thuê, hiến tế súc vật, thuê nhạc tây tầu trong quá trình tang lễ là điều không nên.



Tinh thần đúng Pháp theo Phật dạy qua việc tổ chức tang lễ cho cha mẹ là suy niệm, cảnh tỉnh được vô thường, sanh già bệnh chết, sinh ly tử biệt của một kiếp con người; để chúng ta nhanh chóng sống tốt hơn, bỏ đi những điều hơn thua, giận hờn, ganh ghét của cuộc đời mà quay về con đường tu nhân, tích đức, hành thiện, góp phần xây dựng gia đình, xã hội được tốt đẹp, thái bình.

➤ **Báo ân bằng vật chất**

Vật chất là phương tiện để chúng ta thể hiện tấm lòng báo đáp ân đức của cha và mẹ. Cha mẹ đang còn sống là niềm hạnh phúc, may mắn nhất để cho những người con có cơ hội được báo đáp.

Một hôm, tôn giả Xá lợi Phất thay lời Đức Phật thuyết cho Bà la môn Dhanajani về cách phụng dưỡng cha mẹ:

“Này Dhanajani, người con hiếu thảo không nên vì cha mẹ làm các điều phi pháp, bất chánh. Trước phán xét của nhân quả, người ấy không thể viện lý do vì muốn cha mẹ sung sướng, vui lòng để



bào chữa cho mình là vô tội. Hành động như vậy sẽ bị đọa lạc khóc than hay cha mẹ nó có van xin hay kể lể.”¹

Do đó, việc báo hiếu cha mẹ phải được đặt trên nền tảng của Pháp luật và nhân quả, không gây tổn hại đến người khác; đồng tiền mình làm ra bằng mồ hôi, nước mắt, sức lực của chính bạn thì hành động báo hiếu ấy mới ý nghĩa, thiết thực, cha mẹ mới vui lòng đón nhận.

Ngược lại sự báo hiếu không chân chánh thì đoạn kinh dưới đây sẽ mô tả cho các bạn cách báo hiếu chân chánh về phương diện vật chất:

“Này Mahanam, người con có hiếu với những tài sản mà mình đã nỗ lực thu hoạch được, do sức mạnh của đôi tay, bằng những giọt mồ hôi đổ ra một cách hợp pháp, cung kính tôn trọng đánh lễ cúng dường cha mẹ với thiện ý thì sẽ được cha mẹ hoan hỷ, thương tưởng hằng cầu mong cho con được sống lâu, mạnh giỏi. Này Mahanam, người

¹ Kinh Trung Bộ ii, 188 A.



con có hiếu được cha mẹ hoan hỷ, thương tưởng và cầu mong như vậy thì gia đình ấy chắc chắn sẽ được thịnh vượng, không bao giờ bị suy giảm.”

Vì thế, báo hiếu mẹ cha bằng chính sự chân thành xuất phát từ lòng mong muốn báo đáp một chút ân đức của cha mẹ. Vật chất là điều kiện cần trong cuộc sống nhưng nó cũng chỉ là thứ yếu, nó không thể được sử dụng trong tinh thần báo đáp công ơn cha mẹ khi đồng tiền được tạo ra bằng sự bất chánh. Tinh thần cũng không kém phần quan trọng trong đời sống gia đình giữa cha mẹ và con cái.

➤ Báo ân bằng tinh thần

Để giúp ai đó đi theo con đường đúng đắn thì trước hết bạn cần phải hoàn thiện bản thân mình. Khi bản thân hoàn thiện và trưởng thành thì bạn mới đủ năng lực và niềm tin để hướng đối tượng bước sang con đường mới an vui, tươi đẹp. Chính vì vậy, báo ơn cha mẹ qua phương diện tinh thần thì bạn cần phải trở thành một



người con xứng đáng để ba mẹ đặt niềm tin mà theo bạn đến con đường chân, thiện, mỹ.

Người con xứng đáng phải nỗ lực tu sửa rèn luyện bản thân, ý chí, không tham lam, sân hận, si mê, từ bỏ các loại chất kích thích, gây nghiện, sau khi lập gia đình không có tình cảm lãng nhãng, không nói dối, trộm cắp, tham gia tốt các công tác xã hội hướng đến lợi ích bản thân và mọi người. Hoàn thiện nhân cách đạo đức của mình để cha mẹ hoan hỷ, hãnh diện, an tâm.

Theo Phật dạy: “Nếu cha mẹ cố chấp, si mê, tà kiến, không tin Tam Bảo, hung hiểm bạo ngược, tàn ác bất nhân, gây nhiều nghiệp dữ, người có con hiếu phải biết khuyên can cha mẹ, khiến sinh tín tâm, quay về chánh đạo, gần gũi bạn lành, mở lòng Bồ đề, tu thiền niệm Phật, làm cho cha mẹ thường được an ổn”.

Do đó, chữ hiếu trong đạo Phật không chỉ dừng lại ở vật chất, hưởng thụ, cung phụng, vâng lời mà hướng cha mẹ đến



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



với con đường



đạo đức, trí tuệ để sống cuộc đời có ý vị, hạnh phúc trong hiện tại và tương lai. Cha mẹ và con cái cùng đi trên con đường chân thiện mỹ, an lạc, hạnh phúc trong chánh pháp Phật dạy.

➤ **Suy ngẫm về hiếu đạo hiện nay**

Các bạn nên tự hào trên thế gian này có một bậc vĩ nhân ra đời - Đức Phật Thích Ca Mâu Ni vì Ngài là người đầu tiên trong lịch sử tôn giáo đưa hình ảnh cha và mẹ ngang hàng với người sáng lập ra tôn giáo; đưa ra các quy chuẩn đạo đức cho cuộc đời để con người thực hiện làm tươi đẹp cuộc sống. Ngài luôn ví hai bậc sanh thành như là hai vị Phật trong nhà.

✓ **Dĩ Ỗi góc nhìn con cái**

Dù bạn là ai đi nữa, tôn giáo hay không tôn giáo, giàu hay nghèo, địa vị hay không có địa vị trong xã hội thì các bạn là những người con do tình yêu của cha, mẹ tạo ra; do đó chẳng có lý do gì mà quên đi tình Cha, nghĩa Mẹ. Các quy chuẩn đạo đức nêu trên là cơ sở để chúng ta cùng



soi rọi các hành vi, ý nghĩ của mình mà bấy lâu bạn đã vô tình, hắt hủi Mẹ và Cha.

Hai chữ ân cha mẹ cần được nâng cao thêm một tầm mới của sự trở về ân đức của ông bà, tổ tiên, cửu huyền thất tổ; họ là những thế hệ ra đi một cách âm thầm, lặng lẽ và không cần một sự cảm ơn báo đáp hay một miếng cơm manh áo nào từ nơi bạn.

Nhưng làm một người con, người cháu, chúng ta đã vô tình lãng quên rất nhiều thậm chí cũng chẳng cần nhớ đến ông bà làm gì, các bạn có thể dành nhiều thời gian tán gẫu với bạn bè, người không quen biết; nhưng lại tính toán, thờ ơ lãng quên và tiết kiệm những giây phút đối với ông bà, người quá cố trong gia đình bạn.

Thậm chí, có những bạn xấu hổ, ngượng ngùng hoặc có thể nói dối với bạn bè là vì cha mẹ mình làm những nghề không mấy ai quan tâm trong xã hội như nghề buôn bán ngoài chợ, buôn bán ve chai, quét đường... Tại sao? Chắc có



lẽ các bạn nghĩ rằng người ta sẽ tặng bốc bạn hay sẽ kính trọng bạn nhiều hơn khi họ biết sự thật hay chỉ xem thường những người bạn sĩ diện, dối trá. Dù ba mẹ bạn là ai và làm gì thì tất cả những gì họ làm là lao động chân chính để lo cho gia đình và lo cho những đứa con thơ. Bạn nên trân quý những gì bạn có được trong cuộc sống này, ba mẹ bạn đã cực khổ nhiều để cho bạn có được những bữa cơm manh áo. Bạn làm như vậy có nghĩa là bạn đang bị sống ảo bởi sự sĩ diện; bạn đang xem thường cha mẹ mình, người đã sinh ra bạn, người đã hy sinh tất cả cuộc đời, dầm mưa dãi nắng cũng chỉ mong con trưởng thành mà không hề mong đợi báo đáp.

Bạn không thành thật với chính bạn, với cuộc sống hiện tại thì làm sao bạn có thể chân thành với người khác hay cha mẹ mình.

Khi lớn lên, các bạn phải tự cất bước, xách ba lô vào đời bằng chính đôi chân của mình. Trên con đường đi, những bề bộn,



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



lo toan của cuộc sống đã làm cho bạn
quen với cảnh xa nhà và dằn



dần quên mất mình đã có cha mẹ, người đang mong ngóng người con xa nhà mỗi ngày.

Con cái là điều quý nhất đối với cha mẹ, cha mẹ có tài sản, nhiều đến đâu thì cũng không quan trọng bằng những đứa con, họ sẵn sàng bán hết tài sản, thậm chí vay mượn để lo cho bạn học hành, đau bệnh và những điều không may đến với bạn trong cuộc đời.

Ngôi nhà là chốn bình yên nhất mà các bạn muốn tìm về để trú ẩn khỏi những mệt mỏi, bon chen của cuộc đời. Quay về nhà là trở về với ký ức tuổi thơ, tình cảm yêu thương của gia đình. Vì vậy các bạn cần phải trân trọng những ngày tháng còn cha, còn mẹ.

Dòng máu đang vận hành trong cơ thể bạn là dòng máu được kết tinh từ những ân đức từ cửu huyền thất tổ, ông bà, cha mẹ. Do đó, các bạn cần phải ghi nhớ ân đức đó mỗi ngày để lan tỏa năng lượng tích cực, làm sống lại những hình ảnh tốt



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



đẹp, cao thượng và chất liệu cao quý giúp



cho những bước đi của cuộc đời bạn
được vững chắc, tự tin.

Trong xã hội có nhiều người con hiếu hạnh với ba mẹ, tuy nhiên cũng không ít người con bất hiếu với ba mẹ, họ xem ba mẹ như gánh nặng của cuộc đời họ. Hoặc họ xem đồng tiền là trên hết, dẫu biết rằng tiền rất cần trong cuộc sống nhưng nó cũng chỉ là thứ bạc tình, bạc nghĩa nếu bạn cho nó, nâng nó lên một cấp bậc cao hơn Ba Mẹ. Xem cha và mẹ còn tệ hơn những thứ tiền bạc mà mình kiếm được.

Cuộc đời có nhân quả, các bạn đối xử với cha và mẹ các bạn như thế nào thì con của bạn sau này cũng đối xử với bạn như vậy và chúng sẽ thực hiện theo những lời nói, cử chỉ, hành động... như bạn đã từng cư xử với ba mẹ. Rất tiếc, bạn đã quá nặng lòng bởi những thứ tiền bạc, công danh, sự nghiệp nên bạn đã vô tình bỏ quên công ơn nuôi dưỡng của hai bậc sanh thành.

Ngày nay, có những bạn trẻ chỉ biết tôn thờ, miệng lẩm bẩm cầu nguyện xin tiền,



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



xin tình đến



với các vị giáo chủ sáng tạo các tôn giáo. Họ nghĩ rằng, cuộc đời này sẽ được may mắn, hạnh phúc qua việc cầu xin, cúng bái; còn việc hiểu kính người trên kẻ dưới là chuyện xưa, đôi lúc cũng chẳng cần quan tâm làm gì. Cha mẹ là người sanh ta mà mình không trân quý, kính trọng thì làm sao để các bạn có đủ lòng thương yêu và tha thứ mọi điều khác trong cuộc sống này. Khi các bạn không đủ lòng thương đối với người sanh ra bạn thì làm sao các bạn có thể tha thứ cho người khác, điều đó có nghĩa bạn đã và đang vô tình đánh mất đi ánh sáng yêu thương, tha thứ nơi tâm hồn bạn.

Các bạn muốn yên bình, hạnh phúc trong đời mình thì hãy thực tập lòng yêu thương, hiểu biết và tha thứ đối với những người trong gia đình mình trước, nếu không thì những tình thương mà các bạn dành cho những người xung quanh chỉ là giả tạo, ích kỷ, hẹp hòi và khổ đau từ đó mà có mặt.

Bậc làm cha mẹ luôn là chỗ dựa tinh thần cho con cái sau những ngày bôn ba



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



mỏi mệt,



vật lộn kiếm tiền ngoài xã hội, họ luôn mở rộng lòng thương vô điều kiện đối với bạn; còn nơi xô bồ, náo nhiệt ngoài dòng đời thì lòng thương của người khác đối với bạn là có điều kiện.

✓ *Đừng vênh góc độ cha mẹ*

Trong xã hội ngày nay, hầu biết rằng bậc cha mẹ luôn đứng ở vị trí cao nhất trong tâm trí mỗi người con trong gia đình. Tuy nhiên, để con cái có thể vâng lời, biết ơn thì bậc cha mẹ cũng đôi lúc cần xem lại trong các vấn đề sau:

* **Điểm xuất phát**

Cha và mẹ được tôn xưng là hai đấng sanh thành, là Phật, là chư Thiên của loài người kể từ khi đưa con bắt đầu có mặt trên cuộc đời này. Như vậy, thì vai trò làm cha mẹ là điểm xuất phát từ khi đưa con có mặt trên cuộc đời này.

Với điểm xuất phát ở vạch mốc 0 thì cả hai bên cũng cần phải tôn trọng, hiểu và thương nhau nhiều hơn là sự đối xử giữa người lớn và người nhỏ hay cái Tôi.



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



Mỗi thành viên cần phải



thực hiện đúng trách nhiệm và vai trò của mình trong sự yêu thương, thông cảm và tha thứ. Không thể dùng bạo lực hay Sân để làm điểm thỏa mãn bạo lực, hành hung nơi con cái, nơi giọt máu của chính mình; thậm chí những em bé chưa được một tuổi đã bị hành hung đến mức nhập viện.

Đây chính là hành vi bạo lực gia đình, bạo lực giữa cha mẹ và con cái, thậm chí đổ máu và mất mạng vì hai chữ Cái Tôi. Đây cũng là tình trạng nóng của xã hội hiện nay.

*** Thói quen**

Thói quen có thể vô tình hay cố ý, nó được hình thành thông qua quá trình lặp đi lại trong cuộc sống hàng ngày, bao gồm các thói quen trong hành vi, lời nói, ứng xử.

Thói quen chửi thề, thói quen uống bia rượu, nhậu nhẹt bê tha, thói quen bạo lực, thói quen hấp tấp vội vàng, tham lam, trộm cắp, tà hạnh, nói dối hay vô



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



tâm đối với gia đình. Tóm lại



những thói quen đi ngược lại với năm nguyên tắc đạo đức theo Phật dạy hay làm theo ba liều thuốc độc tham, sân, si được nêu trong phần Thành thật sẽ là bản sao tiêu cực cho cuộc đời của con sau này, sẽ là thảm họa cho trẻ thơ và chính bạn ngay trong cuộc đời này và mai sau.

*** Hành xử với vợ, chồng**

Người vợ luôn là người chịu nhiều thiệt thòi nhất, mặc dù xã hội ngày nay được xem là công bằng, văn minh hiện đại. Tuy nhiên, một số hành xử vợ chồng trong lúc nóng giận đã vô tình tiêm nhiễm nơi tâm trí con cái, những lời nói thô tục, những bạo lực dĩa bay chén bể, kẻ khóc người cười, phân biệt tình thương đối với con cái, những thói quen không tế nhị trong vợ chồng... đã làm mất đi tuổi thơ của con nhỏ, thay vào đó là sự thắc mắc, hoài nghi, buồn chán nơi trẻ thơ... Do đó, hạnh phúc hay khổ đau mà bạn muốn dành tặng cho con là tùy thuộc vào hành xử của hai vợ chồng



Vậy để gia đình đầm ấm thì hạnh phúc đó nằm trong tay của bậc làm cha làm mẹ, tùy thuộc vào cách ứng xử, thói quen, vai trò của bạn thiện hay ác, thô lỗ hay nhẹ nhàng thông qua hành vi ứng xử bao gồm thân, khẩu, ý sẽ tác động rất lớn trong quá trình tương tác sống với con, với vợ và dạy con. Đó cũng là điều kiện để những người con luôn được tôn xưng bạn như những gì cao quý nhất mà loài người ca tụng trong hàng thế kỷ qua.

Đâu đó, trong mỗi ngôi nhà, sẽ có một người đàn bà đang khóc một mình, tủi thân bất hạnh, những giọt nước mắt lặng lẽ chảy trên đôi má của những bà mẹ trong đêm khuya lạnh lẽo. Phải chăng người đàn bà đó là bạn, hay người vợ hay người mẹ không còn đủ hạnh phúc, bất lực nơi con cái... Nhiều ông bố, bà mẹ cho rằng một khi đã có con, họ chỉ sống vì con, dù hôn nhân không hạnh phúc. Tuy nhiên, chẳng có đứa con nào có thể lớn lên hạnh phúc khi bố và mẹ mình không thuận hòa. Đứa con là máu mủ của ba và mẹ; là sợi chỉ nối kết giữa hai vợ chồng nhưng



khi ba mẹ có chuyện buồn, gây gổ, xung đột nhau thì chúng sẽ buồn và đau lòng. Vì vậy, đừng lấy lý do sống vì con mà vùi lấp hạnh phúc vợ chồng trong bất hạnh.

Vợ chồng sống là vì con thôi cũng chưa đủ, nhưng phải dành hạnh phúc cho chúng nó nữa. Bạn không thể đem hạnh phúc cho người khác nếu bạn chẳng biết hạnh phúc là gì. Do đó, vợ chồng phải sống hạnh phúc mỗi ngày có như thế thì những người mà bạn yêu thương mới có thể hạnh phúc được.

3. Thầy

Chắc có lẽ, những ai đã và đang sống trên cuộc đời này đều có những bậc Thầy của riêng mình. Người đó có thể là những người Thầy ẩn tượng hay không ẩn tượng lắm trong cuộc đời mình. Người đó có thể là, Thầy giáo, Cô giáo nơi



trường học hay những người chỉ ra những lỗi lầm của mình để mình sống tốt hơn; hoặc đó là một người tâm linh là tấm gương soi sáng để bạn có thể tiến bước trong cuộc đời của mình.

Do đó, chữ Thầy ở đây cần hiểu theo nghĩa là những người trao truyền kiến thức, kỹ năng sống phù hợp với đạo đức xã hội, nhân cách, nghề nghiệp, pháp luật. Thầy và Cô là hai hình ảnh có thể nằm trong các tổ chức hoặc các mối quan hệ sau:

✓ *Maii trýõng*

Ngôi trường với biết bao kỷ niệm đầy ắp của tuổi học trò, với mái ngói phủ đầy rêu xanh theo tháng năm và những gốc phượng già báo hiệu một thời đã qua của các cô cậu học trò đã lưu dấu; năm tháng trôi qua từng thế hệ học trò đã rời ngôi trường thân yêu ấy để đi đến những hành trình mới của cuộc đời, với những đôi cánh vững chãi tung bay khắp bầu trời, góp phần tạo nên sắc màu của cuộc sống.



Những Thầy, Cô giáo được xem như là những người giúp cho chúng ta thực hiện được hoài bão chấp cánh cho cuộc đời mình. Tuy nhiên, được mấy lần chúng ta nghĩ về người Thầy, Cô khi cuộc đời cơm áo, gạo tiền, lợi danh, đang nhấn chìm chúng ta đi vào quên lãng.

Khi nghĩ về những người Thầy, Cô làm cho chúng ta gợi nhớ đến những chiếc áo vest cũ, sờn vai; hay những chiếc áo dài ngày xưa với những người nghiêm khắc hay hiền hòa; những người đã khuất; những người đã đi xa, những người nhiều lúc chúng ta chỉ thoáng qua trong đời, thậm chí cả những người chưa một lần chợt nhớ trong cuộc sống đầy nhộn nhịp và lo toan này.

Tiền bạc, địa vị, danh vọng là một trong những điều cần trong cuộc sống nhưng nó trở thành vô nghĩa khi họ chưa có một lần tri ân đến với những bậc Thầy, Cô giáo mà họ đã từng học khi còn tuổi học trò.



Tôi bỗng chợt nhớ đến một câu hát ngày xưa mẹ ru con ngủ:

“Muốn sang thì phải bắc cầu Kiều Muốn con hay chữ thì yêu lấy Thầy.”

Nhớ ơn Thầy Cô không phải đợi đến ngày 20/11 chúng ta mới nghĩ đến; mà nó cần thể hiện bằng thái độ, tinh thần sống có trách nhiệm với gia đình, xã hội, đất nước. Nhớ ơn là chất liệu nuôi dưỡng nhân cách đạo đức của mỗi con người; để nuôi dưỡng thì phải suy niệm ân đức ấy ngay trong đời sống hàng ngày để làm khơi dậy cái lòng yêu thương, bao dung của chính bạn.

Các bạn hãy ngồi xuống, nhắm mắt lại và cảm niệm cái ân tình Thầy Cô đã tận tụy giáo dưỡng ta trong những năm tháng qua. Khi bạn cảm nhận cái ân đức đó, thân thể bạn tràn ngập cảm xúc hạnh phúc.

Hạnh phúc ấy là do chính bạn tạo ra, sự biết ơn ấy đang được gieo trồng, tưới tẩm nơi mảnh đất tâm hồn bạn. Vì vậy,



một điều chắc chắn



rằng hạt giống yêu thương ấy sẽ là cái nhân tốt cho hiện tại và là cái quả tốt cho cuộc đời các bạn trong tương lai. Hạnh phúc là ở cách mà bạn tạo, không phải ai khác ngoài bạn.

✓ *Ngôi chùa*

Trong mỗi chúng ta ai cũng biết đến ngôi chùa và đã từng viếng thăm ít nhất một lần trong cuộc đời mình. Đến nơi đây tâm của bạn sẽ bình yên đến lạ, những lo toan bộn bề, những công việc căng thẳng ngoài xã hội dường như tan biến. Lúc đó bạn cảm thấy nhẹ nhàng, thanh thản, hạnh phúc tràn về bạn có thể gột rửa những tham sân si, giận hờn, oán trách... trong thân tâm bạn. Và lúc này đây bạn chỉ nghĩ đến Phật và những bài Kinh hay để tưới tẩm tâm hồn tươi mát của bạn và thực hành theo những lời Phật dạy để bạn trở thành con người có nhân cách lớn, tâm hồn sẽ trở nên thánh thiện hơn. Ngôi chùa sẽ có những vị Hòa Thượng, các vị Thầy hướng dẫn bạn cách tu tập với những bài giảng thuyết pháp, cách ứng xử, những



226 / Thích Nhuận



hành vi trong cuộc sống giúp chúng



ta ngày càng hoàn thiện và hỷ xả những chuyện phiền não của cuộc sống hàng ngày. Cũng nhờ nơi đây đã cảm hóa bao nhiêu con người trở nên từ bi, yêu thương cuộc sống và mọi người xung quanh hơn. Mỗi chúng ta nên tỏ lòng tri ân và biết ơn nơi đây vì đã giúp mỗi con người giác ngộ, giải thoát cho ta khỏi Tâm khổ, trở nên hạnh phúc, an vui trong cuộc sống hiện tại.

✓ *Chameò*

Người cha và mẹ được xem là như là ông Bụt, cô Tiên có nhiều thần thông biến hóa thành những “siêu nhân” để giúp cho những đứa con vượt qua những chông gai cuộc đời. Trong một tổ ấm gia đình, đối với con cái thì bậc cha mẹ không những được tôn xưng là hai đấng sanh thành hay người bạn tri kỷ mà còn đóng vai trò làm người Thầy, người Cô dìu dắt chúng ta ngay từ những bước đầu tiên chập chững vào đời.

Người Mẹ là cô giáo kể cho ta những



228 / Thích Nhuận



câu chuyện cổ tích hằng đêm về những
điều thiện



ác, nhân quả. Mẹ kể cho chúng ta nghe những cuộc chiến tranh tàn khốc để ta biết yêu chuộng hòa bình, hiểu được những năm tháng gian khổ để chúng ta trân quý cuộc sống hiện tại; dạy ta biết lắng nghe, sàng lọc những điều hay, loại bỏ những điều không tốt đẹp trong cuộc sống.

Cha là người Thầy luôn nghiêm khắc nhưng luôn dõi theo ta trong từng bước chân, người dạy cho chúng ta sức mạnh và ý chí để đứng lên sau mỗi lần vấp ngã, dạy cho chúng ta cách cư xử với mọi người, biết mỉm cười với cuộc sống đầy chông gai, bão tố.

Cũng như những người thầy người cô ở trường bạn cũng cần có những hành động cụ thể để thể hiện sự tri ân đến cha mẹ của mình. Sự báo ân nơi “người siêu nhân” đôi khi không cần những món quà đắt tiền hay những đồng tiền của bạn mà cần một người con hiếu thảo luôn nghĩ nhớ và cảm niệm ân đức là niềm hạnh phúc đối với họ.



Như vậy, trải qua cả cuộc đời, bậc cha mẹ đã dành hết cuộc đời, sự nghiệp mình để giáo dỡng con cái thành những người có ích cho xã hội. Ân đức ấy chúng ta không thể nói vài dòng mà có thể hiểu hết đợc.

Các bạn, nếu một lần làm cha, làm mẹ thì có thể sẽ cảm nhận đợc ân đức đó. Do đó, bậc Cha Mẹ một lần nữa luôn đợc tôn xưng và xứng đáng tham dự vào sự tri ân của hai chữ Thầy Cô.

4. Tri ân mọi người và trải nghiệm tri ân

Trong cuộc sống có những người không phải là người thân, bạn bè, hàng xóm, đồng nghiệp... của bạn nhưng họ có những hành động giúp đỡ bạn. Dù đó chỉ là việc nhỏ nhưng bạn nên tỏ lòng tri ân và biết ơn họ, đó là xuất phát từ một tâm hồn đẹp. Chính bạn và mọi người biết cảm



nhận việc tri ân, biết ơn người khác thì cuộc sống này sẽ trở nên hạnh phúc và an lạc. Tất cả điều đó xuất phát từ tình yêu thương.

Một ngày nọ, Tôi đến một nhà hàng Nhật, theo phong cách và tập quán người Nhật thì họ ngồi dưới sàn gỗ và sẽ có tấm đệm để ngồi. Vừa bước vào Tôi đang loay hoay để tìm tấm đệm thì tự nhiên có một em bé khoảng gần 2 tuổi đang đi chập chững mang tấm đệm đến cho Tôi và một tấm khác nữa cho người bạn của Tôi. Lúc đó Tôi thật sự bất ngờ và cảm ơn em bé đó thật nhiều. Đó là một hành động của một em bé nhỏ, em còn rất ngây thơ và chưa hiểu biết nhiều về cuộc sống hiện tại, nhưng em đã toát lên được tình yêu thương và quan tâm đến người khác. Vì vậy, mỗi chúng ta cần nuôi dưỡng tình yêu thương và tri ân những người xung quanh để thế giới trở nên hòa bình, lúc đó cuộc sống của mỗi người sẽ trở nên hạnh phúc.

Hàng ngày, con người sống và tồn tại



được trên Trái đất này chính là nhờ
nguồn thức ăn,



nước uống, điện thắp sáng, bầu khí quyển trong lành để hít thở... nhưng nhiều người khi tận hưởng được những nguồn sẵn có đó dường như đã quên hoặc không nhớ tại sao mình có được những thứ ấy. Phải chăng nếu không có những người nông dân dầm mưa dãi nắng để có được hạt gạo quý, những loại thức ăn ngon mỗi ngày chúng ta dùng, những ly sữa bò thơm tho, những hạt ngũ cốc, trái cây giàu chất dinh dưỡng thì có lẽ chúng ta sẽ không có được những loại thức ăn đó. Hay những anh công nhân ngày đêm kết nối, truyền tải những nguồn điện thắp sáng để cuộc sống con người văn minh, hiện đại. Các bạn hàng ngày khi dùng những thức ăn, thức uống, nguồn điện... nên có những phút giây tri ân những con người ấy. Khi bạn làm được điều đó thì bản thân bạn sẽ cảm nhận được sự hạnh phúc lan truyền khắp cơ thể. Mà khi bạn hạnh phúc thì những người xung quanh bạn cũng sẽ hạnh phúc và cuộc sống của chúng ta từ đó mà trở nên có ý nghĩa hơn.



5. Tóm lại

Để đạt được nhiều niềm vui và hạnh phúc trong cuộc sống thì mỗi chúng ta cần có sự tri ân với mọi người xung quanh như: Tam bảo, Ba Mẹ, Tổ quốc, Thầy... chúng ta thành công, hạnh phúc, giàu có, sung sướng như ngày hôm nay là nhờ những Vị, con người ấy. Nhờ tri ân Tổ quốc những người đã hi sinh biết bao xương máu để chúng ta có được cuộc sống hòa bình, một xã hội phát triển văn minh như ngày hôm nay. Tri ân Tam bảo đã giúp chúng ta giác ngộ những chân lý hay có ích cho đời, con người trở nên từ bi, an lạc và hạnh phúc. Ngoài ra, Ba Mẹ là người các bạn phải tri ân nhiều bởi ba mẹ đã hi sinh cả đời cho con cái với tình yêu thương bao la vô bờ bến mà không cần sự đền đáp. Vì vậy, bạn cần yêu thương, quan tâm đến Ba Mẹ nhiều hơn để Ba Mẹ cảm thấy được hạnh phúc, an lạc với những đứa con của mình và với cuộc sống hiện tại. Bạn cũng cần, tri ân Thầy Cô giáo, những người đã



âm thầm, lặng lẽ giúp các bạn có nhiều kiến thức, hiểu biết về thế giới xung quanh. Các Thầy Cô đã âm thầm, lặng lẽ cả cuộc đời để cho biết bao thế hệ học trò đạt được những bến bờ vinh quang, hạnh phúc mà không cần đòi hỏi sự tri ân nào cả. Đó là tình yêu thương vĩ đại của các Thầy Cô dành cho chúng ta, vì vậy các bạn luôn cần tỏ lòng tri ân và biết ơn những Thầy Cô năm xưa và hiện tại của bạn. Các Thầy Cô không cần quà tặng hay những vật phẩm giá trị từ các bạn mà chỉ cần các bạn sống tốt và có ích cho xã hội. Mặt khác, các bạn cũng cần có sự tri ân với những con người không quen biết với bạn, thật sự họ đã góp phần không nhỏ để bạn có được cuộc sống hạnh phúc như ngày hôm nay.

- CHƯƠNG 4 -

thói quen



Một đời sống tích cực luôn hiện diện những mục tiêu, hoài bão tích cực. Một đời sống hạnh phúc sẽ được nên tạo bởi thói quen tích cực thông qua suy nghĩ, hành vi con người. Một thói quen xấu có thể làm cuộc đời và những người thân bạn biến thành một màu đen tối đau khổ. Một lối sống tích cực sẽ làm thay đổi cuộc đời bạn sang một bước ngoặt với những điều mới mẻ và hạnh phúc.

Làm theo thói quen không quá khó nhưng thay đổi một thói quen và hình thành một thói quen mới không phải dễ dàng. Nhưng tất cả chúng ta đều có thể làm được nếu có suy nghĩ tích cực và sự nỗ lực đủ mạnh mẽ để hướng đến một đời sống mới. Chúng ta sẽ đứng lên bằng đôi chân và khối óc của chính mình.

Trong nhà Phật có dạy: *“Ta là chủ nhân của nghiệp, là kẻ thừa tự của nghiệp, nghiệp là thai*



tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa. Phạm nghiệp nào sẽ làm, thiện hay ác, ta sẽ thừa tự nghiệp ấy”¹

Nghiệp hay còn gọi là nghiệp lực; là một dạng năng lực được thúc đẩy một cách cố ý thông qua các hành vi, lời nói, suy nghĩ; với tần số xuất hiện lặp lại nhiều lần trở thành thói quen. Vì nó đã trở thành thói quen nên nó chi phối toàn đời sống của chúng ta trong mọi hành vi, ý nghĩ.

Thói quen được tạo ra bởi con người, nó được tích lũy và chi phối toàn bộ đời sống mỗi cá nhân nên con người chính là chủ nhân của thói quen; chủ nhân của nghiệp; không có ai ban phước giáng họa và quyết định đời sống chính bản thân mình.

Triết gia Aristotle nói: *“Chúng ta là sản phẩm của thói quen của chính chúng ta. Sự xuất sắc không đến từ một hành động, mà hình thành từ một chuỗi thói quen sống.”*

¹ *Tăng Chi II, tr. 77*



Theo các nhà nghiên cứu thần kinh học thì họ cho rằng trong não chúng ta có một bộ phận tên gọi là *hạch nền* - *Basal Ganglia* với chức năng tự động hóa khiến các hành vi, ý nghĩ được lặp đi, lặp lại một cách tự nhiên vô thức ¹.

Sự tự động hóa (automatic) sẽ giúp cho não tiết kiệm năng lượng và dành năng lượng vào những công việc mang tính chất tập trung, quyết định, hoạch định mới mà bộ não cần. Đó là cách hoạt động của Basal Ganglia trong não bộ.

Do đó, những thói quen đã hoạt động một cách máy móc khiến chúng ta khó có thể kiểm soát nếu chúng ta không có chánh niệm (mindfulness) và sự nỗ lực dù trong những hành vi nhỏ nhất.

Trong cuốn sách *Sức mạnh của thói quen* (The Power of Habit), tác giả Charles Duhigg cho rằng thói quen được hình thành từ ba yếu tố sau:

¹ Samandouras G. *The neurosurgeon's handbook*, Oxford University Press, 2010.



- ✓ Sự nhắc nhở
- ✓ Sự tạo thành thói quen
- ✓ Sự củng cố

Trước khi bạn muốn thay đổi một thói quen từ tiêu cực sang tích cực thì bạn cần phải xác định một cách nghiêm túc với bản thân với câu hỏi sau: *“Bạn có thật sự nghiêm túc muốn thay đổi hành vi tiêu cực này không?”*

Bạn cần tránh những thái độ oán giận, trách móc, đổ lỗi cho hoàn cảnh... mà hãy có thái độ chấp nhận *“xem như là một người bạn”*, chấp nhận chúng như một sai lầm đã mắc phải mà bạn mong muốn thay đổi.

Thái độ thành thật, biết yêu thương bản thân, thấy được giá trị tích cực của việc thay đổi thói quen là điều quan trọng nhất và quyết định kết quả của quá trình thay đổi hành vi, nhận thức của bạn.



Sự khao khát thay đổi bản thân, cuộc đời, lối sống và ý chí đủ mạnh sẽ giúp bạn tiêu diệt các hành vi, suy nghĩ tiêu cực. Khuynh hướng tạo ra một môi trường phù hợp, cách ly với những điều kiện có khả năng gây gợi nhớ các hình ảnh, cảm xúc tiêu cực là điều rất quan trọng để hướng đến thành công.

Chẳng hạn, thói quen xem phim hoặc lướt Facebook... trước khi ngủ được xem là nguyên nhân gây ra triệu chứng mất ngủ. Hậu quả của chứng mất ngủ sẽ làm cuộc sống của bạn trở nên mệt mỏi hơn; bạn không đủ minh mẫn để giải quyết các vấn đề trong công việc...

Hãy kiên quyết tách bản thân ra khỏi môi trường đó, hoặc tắt nguồn hay thay thế thói quen đó bằng công việc khác như đọc sách, học tiếng Anh, niệm Phật, nghĩ đến những điều tích cực, biết ơn, tha thứ, nhìn nhận lầm lỗi qua mỗi ngày... để cho tâm trí bạn có những hướng tích cực và trở về trạng thái cân bằng để chuẩn bị đi sâu vào giấc ngủ.



Sau khi bạn chấp nhận và quan sát thói quen một cách rõ ràng thì hãy thay thế chúng hoặc trì hoãn thời gian thói quen xuất hiện bằng cách cố gắng tiếp tục các công việc mà bạn đang làm.

Sự trì hoãn sẽ làm thói quen đó bị lãng quên hoặc nó sẽ tái hiện với tần số thấp hơn dần, thấp dần qua mỗi lần nó sanh khởi. Hoặc bạn có thể thay thế nó bằng những hành động tích cực mà bạn yêu thích để bạn không còn nghĩ tới nó nữa.

Sau khi trải qua được khoảnh khắc đó bạn hãy tự thưởng cho mình bằng những điều nho nhỏ như có thể ăn món gì đó, hay làm một việc gì đó bạn thích mang tính kích não sang hướng tích cực có giá trị trong đời sống của bạn.

Sự tự thưởng bản thân sau khi hoàn tất được một quá trình sẽ làm cho một lượng hormone Dopamine được tiết ra trong não khiến bạn trở nên thích thú, hưng phấn và muốn chiến đấu, tiếp tục



vượt qua mỗi khi thói quen xấu trở dậy.



Sự thay đổi thói quen là một quá trình nỗ lực đấu tranh với bản thân và bạn không thể chấm dứt nó ngay trong một lần hay một thời gian ngắn như bạn muốn.

Theo các nhà khoa học thì thói quen sẽ được hình thành khoảng 20-30 ngày. Tuy nhiên, thời gian có thể nhiều hơn tùy vào sự nỗ lực, quyết tâm của bạn.

Thói quen trong đời sống khá nhiều phức tạp từ dạng thô đến vi tế, có thể được biểu hiện hay không biểu hiện... Tuy nhiên, Tôi tạm đưa ra những thói quen tích cực, tiêu cực khá phổ biến mà chúng ta hay mắc phải trong các tình huống sau:

1. Đổ lỗi cho hoàn cảnh

Trong cuộc sống không có sai lầm nào giống sai lầm nào, nhưng sai lầm lớn nhất đó chính là bạn hay đổ lỗi cho hoàn cảnh và sẵn sàng nuông chiều, cho phép bản thân được quyền vấp ngã.



Trong một gia đình nọ có hai anh em sinh đôi. Suốt những chuỗi ngày thơ ấu chúng phải chứng kiến cha mình nghiện ngập, bài bạc, rượu chè, bê tha, triền miên. Ký ức tồi tệ nhất của chúng là chứng kiến cảnh bát đĩa bay, dĩa bay và những trận đòn đui rượu trong những bữa cơm đầy nước mắt và tủi hận.

Năm tháng trôi qua, hai đứa trẻ lớn lên, trưởng thành và mỗi người có một cuộc sống của riêng mình. Người anh song sinh giờ đây trở thành một phiên bản của người cha năm nào - tiếp diễn, tái hiện lại cảnh mỗi buổi chiều với đôi chân xiêu vẹo, lê lết trong những cơn say, mùi rượu nồng nàn, đôi tay cầm chai rượu quật quờ như kẻ không hồn. Còn người em song sinh lại trở thành một trong những người đi đầu trong phong trào phòng chống tệ nạn bia rượu của địa phương.

Một anh hàng xóm của gia đình đến chơi và hỏi người anh: “Tại sao anh lại trở thành một tay bợm nhậu như thế



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



này?” Rồi hỏi người em:



“Tại sao anh lại tham gia phong trào bài trừ tệ nạn bia rượu?”

Thật bất ngờ cả hai anh em đều có một câu trả lời giống nhau: “Có một người cha như vậy đương nhiên Tôi phải trở thành người như thế này rồi”.

Cũng vậy, trong cuộc đời chúng ta, ai cũng có những hoàn cảnh riêng biệt, việc vượt lên số phận và hoàn cảnh của một người trưởng thành không bao giờ có sự hiện hữu của sự đổ lỗi nơi người khác và sự buông thả nơi bản thân. Hoàn cảnh và sự đổ lỗi cho người khác luôn là lý do để những kẻ không có ý chí và tâm hồn hẹp hòi làm nơi bám víu và bào chữa cho hành động sai trái của mình.

Trong nhà Phật có bài kệ:

“Tự mình là vị cứu tinh

Tự mình nương tựa vào mình tốt thay Nào

ai cứu được mình đây?



*Tự mình điều phục hàng ngày cho chuyên Thành
ra điểm tựa khó tìm”¹*

Vì vậy, mỗi chúng ta phải tự mình làm con thuyền cho chính mình, làm hòn đảo cho chính mình và tự mình thắp lên ngọn nến của cuộc đời mình. Sự thắp ngọn lửa, hay làm con thuyền, hay hòn đảo tất cả tùy thuộc vào mỗi con người.

Đổ lỗi cho hoàn cảnh, cho người khác hay cho số phận là cách con người dùng để tránh né làm lỗi hay không chấp nhận hiện thực cuộc sống. Hòn đảo lớn hay bé, con thuyền có đủ vững chắc để qua sóng gió cuộc đời, ngọn lửa có đủ nhiên liệu để đốt cháy hay không, hạnh phúc hay khổ đau, tất cả đều phụ thuộc vào chính sự nỗ lực, nhiệt huyết của mỗi bản thân chúng ta đối với cuộc đời này.

¹ Kinh Pháp Cú 160.



2. “Thèm” được sống

Được sống trên cuộc đời này là một điều hạnh phúc nhất mà ai cũng mong muốn; thế nhưng vẫn còn có những ai đó cảm thấy thế gian vô vị và chẳng có ý nghĩa gì để tồn tại.

Tuy nhiên, chúng ta được làm một con người trên cõi đời này là may mắn nhưng sống như thế nào, thèm khát sống như thế nào còn tùy thuộc vào nhận thức của chính chúng ta. Hay nói cách khác làm người đã khó nhưng khó hơn khi chúng ta làm một con người.

Có nhiều người, họ có thói quen phớt lờ, bỏ qua cơn *thèm sống* để đi tìm một thế giới mới sau cái chết, nơi đó có thể là cõi thế giới Tây phương tịnh độ, nơi đó có thể là sự phóng túng, sự thờ ơ với gia đình, xã hội, sống chết mặc ai của cuộc đời, thế giới chống lại quy luật nhân quả để thỏa mãn cơn thèm chết của mình.



Điều này không thể tồn tại nơi một con người biết thành thật với chính mình, có trách nhiệm với cuộc đời và hành vi mình đã tạo.

Thế giới Tây phương tịnh độ ở trong bạn, ngay tại đây, không nơi nào khác. Nếu bạn sống có hạnh phúc, yêu quý cuộc đời này thì cảnh giới Phật sẽ hiện ra ngay trước mắt bạn. Thế giới an lạc không thể có sau khi chết nếu con đường bạn đi vướng mắc đầy rẫy những quả bóng gai góc, những chiếc búa hận thù, trong vũng lầy phiền lụy...

Cách để đón nhận niềm hỷ lạc nơi tâm hồn bạn còn tùy thuộc vào thái độ, quan điểm sống và cách nhìn của chính bạn với cuộc đời này. Không ai khác ngoài bạn.

Nếu các bạn đói bụng, khát nước thì theo một cách tự nhiên của bản năng, bạn sẽ đi tìm một cái gì đó để ăn hay để uống. Thói quen đi tìm cái gì để ăn, uống; điều đó có nghĩa là bạn đang biết trân quý bản thân và bạn muốn nó được tồn



tại và giúp ích một điều gì đó cho mình, gia đình và xã hội.

Thêm sống không có nghĩa là sống ích kỷ hẹp hòi cho bản thân, mà hãy sống cho bản thân, gia đình bạn và cuộc đời này. Thông thường chúng ta nghĩ rằng cuộc đời còn dài, cái chết còn xa và thậm chí cũng chẳng biết là mình đang sống vì cái sống đang bị thống trị cơm áo, gạo tiền, chức vụ, ích kỷ, hẹp hòi, giận hờn...

Thực tập thói quen *thêm* được sống có ý nghĩa, khao khát được sống tốt mỗi ngày sẽ là chất liệu để nuôi dưỡng giúp bạn vượt qua được những cơn chán nản do những phong ba bão táp của cuộc đời mang lại.

Mỗi khi cơn chán trở dậy nơi bản thân mình, nó sẽ không đủ sức để lấn át, triệt tiêu, vùi lấp những năng lượng tích cực đang sanh khởi mà hàng ngày bạn đang tích lũy. Mỗi khi cơn chán xuất hiện, cơn *thêm sống* sẽ tự động đi tìm những chất liệu có ích để nuôi dưỡng nó. Nó



chính là bạn, bạn cũng là nó, bạn cần phải biết trân trọng nó.

Hãy lựa chọn cho mình những cơn thèm tích cực mỗi ngày như thèm học hỏi, đọc sách, trải lòng yêu thương, bao dung, thông cảm, tha thứ với tất cả mọi người, nghiên cứu và suy ngẫm tích cực các vấn đề xảy ra trong cuộc sống để thấy cuộc đời này vẫn đáng sống và có ý nghĩa. Mỗi khi những chất liệu đó vắng bóng trong tâm trí bạn thì nó sẽ tự động hóa đi tìm những thức ăn phù hợp với những gì bạn nuôi dưỡng nó hằng ngày.

Tất cả những gì chúng ta có được từ kiến thức, tài sản, danh vọng, địa vị, tiền bạc... cũng là vay mượn của thế gian này để mà sống. Vì vậy đừng ngần ngại chia sẻ, cho đi những gì mình có. Hãy cho đi những tấm lòng chân thành, bạn sẽ nhận được tất cả.

Nếu sự khao khát sống không được tích lũy nuôi dưỡng trong đời sống hằng ngày của bạn,



thì bạn đã và đang đánh mất chính mình. Hãy thực tập thói quen thêm được sống, khao khát được sống, vì khi thêm sống bạn sẽ yêu thương, trân quý cuộc đời này. Đó là tất cả những gì trời đất trao tặng cho bạn.

Đừng vì những điều hận thù, tham lam, si mê, ích kỷ, hơn thua... làm mất đi những điều quý giá nhất mà cha mẹ và tạo hóa đã nén ra hình hài bạn. Hạnh phúc và khổ đau đều tùy thuộc vào bạn, không phải ai khác.

3. Không chấp nhận

Điều trái nghịch trên cuộc đời này là tại sao con người lại thích chấp nhận, nâng niu, mong muốn nhiều những điều tốt đẹp đến với mình; trái lại họ càng căm ghét, phẫn nộ, bực bội, chán chường... mỗi khi những điều không vừa ý lại tìm đến.



Điều này trở thành một thói quen tưởng chừng như vô hại nhưng thật sự nó sẽ như quả tạ

1.1 kg đè dập cuộc đời bạn bất cứ lúc nào nếu bạn không thực tập thói quen biết chấp nhận với thực tại. Sự chấp nhận và mỉm cười với những gì xảy ra trong hiện thực sẽ làm cho cuộc sống và cái nhìn của bạn trở nên dễ chịu hơn.

Thái độ không chấp nhận với những khó khăn trong thực tại được biểu hiện qua trạng thái bực bội, bất mãn, đổ lỗi cho hoàn cảnh, bào chữa, chửi thề, chán đời, hận đời... Đây là những nguyên nhân gây ra những cuộc đổ máu, tan rã các mối quan hệ xã hội, khổ đau được thống trị trong tâm trí bạn.

Trong nhà Phật có dạy *“Chính sự biết vừa đủ là giàu sang, vui thú và yên ổn. Biết vừa đủ thì nằm trên đất cũng thấy vui thích, không biết vừa đủ thì ở thiên đường cũng vẫn bất mãn. Không biết vừa đủ thì giàu mà nghèo, biết vừa đủ thì nghèo mà giàu. Không biết vừa đủ thì luôn luôn bị*



*cả năm thứ dục lạc lôi kéo, làm cho người biết vừa đủ phải xót thương. Đó là hạnh biết vừa đủ.*¹

Lão Tử cũng có câu “Họa mạc đại vu bất tri túc; cửu mạc đại vu dục đắc. Cố tri túc chi túc, thường túc hi?”², tức là không có họa nào bằng sự không biết đủ, không có hại nào lớn bằng ham muốn có được, nên biết vừa đủ thường vui vẻ.

Sở dĩ, sự chấp nhận biết vừa đủ trở nên khó khăn với bạn vì thói quen ham muốn vô độ đã kết thành những lớp sâu dày. Bạn cần phải thực tập nhìn vào sự ham muốn trỗi dậy hàng ngày để biết rõ, ngăn chặn, vượt qua chúng.

Sự biết vừa đủ không phải là cách sống “*dậm chân tại chỗ*” hay lối sống thụ lùi mà là biết hài lòng với tất cả những nỗ lực và hoàn cảnh thực tại để có cách nhìn tích cực hướng đến phía trước, một đời sống lạc quan, không vướng mắc quá nhiều bởi hơn thua, tranh giành trong cuộc đời.

¹ HT. Thích Trí Quang, (dịch), Kinh Di Giáo.

² Chương 46, Đạo đức Kinh.



Không khó chấp nhận với điều kiện không miễn cưỡng, chỉ khó là bạn không chịu biết vừa đủ với hoàn cảnh thực tại. Lối sống hay so sánh với người khác để tự trách mình, ràng buộc mình phải như thế này hay thế khác sẽ cuốn bạn vào vòng xoáy của sự không biết vừa đủ.

Khi bạn không biết vừa đủ thì bạn sẽ không chấp nhận với những gì đang xảy ra ở hiện tại. Nó sẽ là bóng tối bao phủ che khuất sự an tịnh, tỉnh thức trong tâm hồn bạn; và cuộc sống trở nên hối hả, vội vàng để tìm kiếm cái gọi là chưa đủ.

Thái độ mỉm cười, bình tâm đón nhận với sự việc đã và đang xảy ra là chìa khóa để đưa bạn hướng đến sự an bình trong tâm hồn và là cách giải quyết các vấn đề hiệu quả nhất. Khi nào con người biết chấp nhận những gì đang có ở thực tại thì khi đó có mặt của sự biết vừa đủ.

Dr. Seuss là người Mỹ, ông chuyên viết sách cho trẻ em với nhiều tác phẩm nổi tiếng như *Hooper Humperdink...? Not*



him!; Would you



rather be a Bullfrog?; Come over to My House; Maybe you should fly a Jet! Maybe you should be a Vet; ... đã có câu nói nổi tiếng: “Do not cry because it’s over, smile because it happened” (Đừng khóc vì nó hết rồi, hãy mỉm cười vì nó đã xảy ra).

Có lẽ, nếu câu trên với cái nhìn của đứa trẻ thì điều đầu tiên nó nghĩ đến miếng bánh hay một đoạn phim hoạt hình. Nhưng với người lớn thì đây có thể là sự nuối tiếc do hết hàng của một sản phẩm iPhone chẳng? Hay về chuyến du lịch dài vừa chấm dứt, hoặc có thể là một cuộc tình dang dở?... Biết bao giờ con người mới biết vừa đủ; khi nào bạn mới thỏa mãn được cơn tham mà nó đang thúc đẩy bạn đi tìm kiếm cái gì đó, thậm chí bạn mãi tìm kiếm, mãi sống trong cơn cuồng si mà không biết bạn đang sống là vì cái gì.

Chúng ta thường khóc khi mất, thường hụt hẫng khi nuối tiếc điều gì đó và thường quên mỉm cười vì những điều đó đã trôi qua. Chúng ta nên đừng khóc vì những gì đã nuối tiếc không còn hay khổ



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



đau và hãy mỉm cười vì bạn đã sống



hết mình vì điều gì đó mặc dù điều đó đã không còn tồn tại. Hãy để tâm trí bạn hồn nhiên như những đứa trẻ thì có lẽ cuộc sống này sẽ nhẹ nhàng và hạnh phúc hơn.

4. *Mỉm cười*

Thời đại mà chúng ta đang sống là thế kỷ 21, mọi thứ gần như được đáp ứng đầy đủ về mọi mặt khía cạnh của cuộc sống nhưng tại sao con người lại khóc nhiều hơn cười, khổ đau nhiều hơn hạnh phúc và tàn sát lẫn nhau nhiều hơn là yêu thương, bao dung, tha thứ.

Phải chăng những vật chất do loài người sáng tạo vẫn chưa đáp ứng đủ sự thỏa mãn của con người. Tinh thần và đời sống đang đi theo hai hướng đối nghịch nhau, tinh thần càng ngày trở nên thiếu hụt trong khi đời sống vật chất dư thừa đến mức lãng phí khi mua sắm, ăn uống, tài



sản quá nhiều. Cuộc sống là những con đường phía trước của cuộc đời bạn, nó dài hay ngắn, gập ghềnh hay bằng phẳng sẽ tùy thuộc vào thái độ sống và cách nhìn của mỗi người về sự vật, sự việc.

Có những người thì đi hết đoạn đường với nỗ lực, nhiệt huyết sống hết mình cho đời, cũng có người đi một đoạn đã bỏ cuộc, mặc kệ, buông thả cuộc đời cho sóng gió vui dập, chạy theo những thói quen xấu ác; cũng có những người không được may mắn, đã tạm biệt cuộc đời ngay khi còn trong bụng mẹ, không được đặt đôi chân xuống chiếc thuyền để cùng với chúng ta vượt qua đại dương mênh mông sóng gió của cuộc đời.

Tại sao chúng ta không thể mỉm cười khi phải đối diện với những khó khăn, chông gai của cuộc đời? Phải chăng chúng ta đang sống cho người khác hơn là sống cho chính mình, sợ người khác chê cười hơn là tự nhìn nhận, đánh giá bản thân mình... Tất cả cũng là do bất toại nguyện hay bất như ý với cuộc sống này.



Mỉm cười với những điều vừa ý là điều không khó nhưng nụ cười luôn nở trên môi bạn khi gặp điều bất trắc thì bạn cần phải thực tập.

Bạn mỉm cười vì bạn đang nhận diện ra rằng cuộc sống này như một cuộc chạy đua, nếu bạn vấp ngã, bỏ cuộc thì bạn sẽ thất bại và không thể đến đích; nếu bạn dừng lại vì mỗi mệt thì bạn đang lãng phí thời gian tươi đẹp đang đón chờ bạn phía trước; nếu bạn mỉm cười sau mỗi lần vấp ngã vì cuộc đời đã cho bạn thêm kinh nghiệm để sống.

Bạn luôn mỉm cười sau mỗi lần thất bại, cười để đứng dậy, bạn mỉm cười hạnh phúc là bạn đang chế tạo ra linh dược để nuôi dưỡng ý chí, nghị lực sống trong suốt hành trình vào đời của bạn.

Albert Einstein cho rằng: *“Người mà không bao giờ mắc lầm lỗi thì sẽ không bao giờ cố gắng bất cứ cái gì mới mẻ”.*



Hãy thực tập thói quen mỉm cười vì bạn biết chấp nhận hoàn cảnh thực tại, biết vừa đủ, bạn biết thêm một kinh nghiệm để lần sau không vấp ngã, bạn hiểu được bản chất thật của cuộc sống này là sanh diệt, biến đổi... Khi đó sự được mất, hơn thua của cuộc đời này cũng chỉ tạm bợ, không cần phải quá lệ thuộc vào chúng. Hãy tùy vào duyên, tùy vào hoàn cảnh thực tại mà bạn ung dung, tự tại vững bước tiến về phía trước.

5. Lắng nghe "tiếng gọi của tâm hồn"

Âm thanh mà bạn đã từng được nghe trong cuộc đời có rất nhiều loại như: tiếng xe cộ, lời khen tụng, chê bai, chửi bới, tiếng chim hót, tiếng hát ầu ơ của mẹ; tiếng rên rỉ, khóc lóc; tiếng chua chát, tiếng ngọt ngào...

Dù tiếng đó như thế nào đi nữa thì tiếng gọi nơi sự tĩnh lặng tâm hồn sẽ là tiếng mách bảo cho con đường hạnh phúc của bạn.



“*Tiếng gọi*” ấy phải đặt trên nền tảng tĩnh lặng và tĩnh thức những khoảnh khắc trong cuộc đời mà bạn đang sống và trải nghiệm nó.

“*Tiếng gọi*” ấy không phải là tiếng gọi của con tim chạy theo những tình cảm chớp nhoáng hay cảm xúc mách bảo mà là “*tiếng gọi*” của sự lắng đọng tâm hồn, để cảm nhận sâu sắc những lời vang vọng, an bình nơi tâm thức.

Thực tập thói quen dùng con mắt của sự hiểu biết để soi rọi nơi lòng mình, bạn sẽ không còn thời gian để ý đến các lời ca tụng, khen chê, chỉ trích, trách móc của người đời. Vì bản chất của những lời đó là cái nhìn một phía, lệch lạc không đúng với bản chất của sự vật, sự việc. Bản chất của sự vật vốn là chính nó.

Một bông hoa nếu nó nở trong rừng thì không ai khen, chê vì không ai thấy. Nếu nó nở trên công viên thì nó sẽ được phán xét đẹp xấu... theo cái nhìn của con người. Nhưng không phải vì những lời nói của



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



thế gian mà hoa không nở;



hoa vẫn nở để tỏa hương thơm cho đời; hoa vẫn là hoa mà thôi.

Thông thường, chúng ta chạy theo những tiếng gọi bên ngoài của sự phán xét như một con lật đật mà không biết mỗi một. Phải chăng những tiếng ồn ào của cuộc đời đã lấn áp, đã đè bẹp sự tĩnh lặng nơi tâm hồn chúng ta.

Mỗi khi cuộc sống trở nên trống vắng, vô nghĩa với cái nhìn, thái độ của bạn thì đó cũng là dấu hiệu có tiếng gọi bên trong đang sanh khởi nơi tâm hồn bạn, bạn cần phải ngồi xuống, bình tĩnh và chú ý quan sát để tiếp xúc, cọ sát, bắt tay với nó.

Đôi lúc, bạn cảm thấy trống trải, vô nghĩa, bạn đi tìm một cái gì đó để phủ lấp, hoặc tự trách móc bản thân, cuộc đời “Ôi! Sao chán thế này!” nhưng đó là cách che lấp tạm thời. Hãy chuyển hóa chúng bằng chính sự lắng nghe và tĩnh lặng hơn là sự trách móc, đổ lỗi.

Khi bạn nhận ra được sự tĩnh lặng và tiếng gọi an bình nơi tâm hồn thì bạn sẽ



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



không bao giờ



cảm thấy chán sống và muốn được thêm sống, khao khát sống, thôi thúc bạn phải sống có ý nghĩa cho đời.

Hạnh phúc ở nơi sự thực tập tĩnh lặng của con tim bạn mỗi ngày. Hãy thực tập thói quen này để bạn có một đời sống an lạc, tỉnh thức.

6. Xây dựng lòng thương yêu mỗi ngày

Dù bạn ở bất cứ thời đại, tôn giáo hay chủ nghĩa nào đi nữa thì thế giới của lòng thương yêu, bao dung, tha thứ, hiểu biết luôn là niềm mơ ước, khao khát của tất cả con người.

Phần lớn con người ngày nay đã dần dần đi vào vũng lầy của vật chất, một số đi vào sương mù của niềm tin mù quáng và bị đeo bám những thứ ganh đua, hận thù, soi mói, chỉ trích... nên



thiên đường thương yêu dần dần trở nên xa lạ và là điều không tưởng đối với thời đại vật chất ngự trị trong lòng con người.

Thực tập thói quen tự nhắc nhở bản thân với lòng yêu thương đối với con người và động vật trở thành điều cần thiết trong xã hội. Chính điều này rất quan trọng cho một xã hội hiện đại, văn minh, khi lòng yêu thương được trải rộng thì tình thương sẽ lan tỏa khắp nơi, khi đó thế giới luôn hòa bình, mọi người sẽ yêu thương nhau nhiều hơn. Vì vậy, cuộc sống của chúng ta sẽ trở nên hạnh phúc và an bình. Như vậy, việc bạo lực gia đình, hành hung trẻ em, khủng bố, giết người,... sẽ giảm dần đi và nếu tình thương ngày càng rộng lớn thì những điều tiêu cực đó có thể biến mất và mãi tồn tại tình thương bao la cho con người.

Thế giới này do con người tạo ra, cực lạc hay địa ngục cũng không ngoài ai khác vẫn là con người. Lòng thương yêu và sự hiểu biết là chất kết dính tất cả các mối quan hệ, mọi thứ, mọi sự



vật và cái nền tảng vững chắc để con người đứng vững với nhau. Nếu không có nó thì mọi thứ trở nên tan rã và vô nghĩa dù bạn vẫn còn đang sống.

Ngày nay, khi cuộc sống quá văn minh hiện đại thì tình cảm láng giềng dần rời xa con người, họ bận rộn với biết bao công việc ngoài xã hội và cuồn quay với những chuyện trong cuộc sống, vì thế họ không còn thời gian để trải tình yêu thương với những người xung quanh như một số vùng quê, hoặc nơi thành phố đô thị và các nước được gọi là nền văn minh hiện đại thì việc tình làng nghĩa xóm đã dần dần trở nên xa lạ với con người họ và hình ảnh người hàng xóm, lân cận đã dần biến mất trong tâm trí họ.

Theo Phật giáo hình ảnh con tim và khối óc biểu trưng cho lòng thương yêu và hiểu biết. Đức Quán Thế Âm Bồ Tát được con người xem như Mẹ hiền gắn với danh hiệu Mẹ Quan Âm. Sự lắng nghe, cứu khổ vô điều kiện, vô phân biệt của Mẹ hiền đối với những người con đang lầm đường



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



lạc lối, đau khổ, mong được cứu nạn đã



làm hình ảnh Ngài trở nên gần gũi, hiền dịu đối với bất cứ ai trên đời.

Khi bạn muốn yêu thương ai đó thì trước hết bạn cần phải hiểu bản thân mình, bởi vì một khi mình đã thật sự yêu và hiểu chính mình thì lúc đó bạn sẽ dễ dàng hiểu, tha thứ, bao dung và cảm thông cho người khác và họ cũng xứng đáng được yêu thương như bạn yêu chính mình.

Bản chất của lòng thương yêu là cảm xúc và tình nguyện. Tuy nhiên, đôi lúc con người biến tình nguyện thành nhiệm vụ. Chẳng hạn: nếu bạn thực sự yêu bố mẹ thì việc vâng lời bố mẹ, chăm sóc tử tế là điều đương nhiên và không cần bất cứ một nguyên tắc đạo đức nào hay một sự ra lệnh nào từ người khác; tuy nhiên, một số người không biết yêu thương bố mẹ thì nhiệm vụ là điều cần thiết đặt ra đối với họ. Điều này, chúng ta có thể nhận diện rõ mỗi khi cha hoặc mẹ đau ốm nằm trên giường bệnh.



Nếu bạn là những người chồng biết yêu thương gia đình, vợ, con, thì việc tự nguyện quên đi những cuộc chơi với bạn bè để trở về quây quần trong bữa cơm đầm ấm của gia đình. Đây cũng là điều tình nguyện vì yêu, tuy nhiên nó sẽ trở thành một công thức đối với các ông chồng xem các cuộc chơi quan trọng hơn bữa cơm gia đình.

Hiểu được bản chất cảm xúc và tình nguyện trong sự yêu thương thì trái tim Bồ Tát sẽ luôn hiện hữu trong bạn. Bạn sẵn sàng tự nguyện làm điều gì đó để mọi người được thêm hạnh phúc, cảm xúc yêu thương vô điều kiện, vô phân biệt được sanh khởi. Bạn không cần bất cứ luật lệ, áp đặt, hay công thức nào để sanh khởi trái tim Bồ Tát nơi bạn.

Người có lòng yêu thương như thế là Người tỉnh thức vì Người chẳng làm gì cũng giúp chúng sanh bớt khổ. Mỗi bước đi của Người tỉnh thức là mỗi bước an bình, tĩnh lặng mang đến ánh sáng, hạnh phúc và yêu thương cho tất cả mọi người. Bản thân của Người tĩnh lặng tự giúp thế



gian nhưng không cần nói nhiều. Đó là hình ảnh hùng hồn, sống động mà những ai có trái tim Bồ Tát đều có.

Xây dựng thói quen gieo rắc lòng yêu thương dựa trên nền tảng hiểu biết luôn là điểm sáng để cho những người còn u mê, tâm trí tràn ngập bởi sự hơn thua, ganh ghét, giận hờn... đang lấn áp và vươn tới họ. Điểm sáng ấy luôn cần thiết cho mọi thời đại, tôn giáo, con người và mọi hoàn cảnh.

7. Nhìn sự vật “như nó đang là”

Trong cuộc sống, thói quen nhìn cuộc đời với “con mắt riêng” của mình đã tạo nên nhiều cung bậc cảm xúc và thái độ khác nhau trong mọi tình huống, hoàn cảnh. “Con mắt riêng” hay định kiến cũng chỉ là tình cảm riêng biệt của bạn được gắn lên đối tượng với cảm xúc hiện tại mình đang có.



Nếu bạn có định kiến về việc gì đó tức là một kết luận sẵn có đang ở trong tiềm thức của bạn mà nó được tạo ra trong quá khứ. Bạn áp đặt cái kết luận đó lên với kết quả và sự đánh giá trong hiện tại. Chẳng hạn như định kiến “*Da đen thì xấu*”, định kiến đó đã ở sẵn trong tiềm thức bạn, lập tức nó đưa đến kết luận ở hiện tại, bạn nhìn bất cứ ai da đen thì bạn cho rằng người đó xấu. Một sự kết luận khá nhanh, không cần suy nghĩ và khó có thể buông bỏ nếu không có tỉnh thức, chánh niệm.

Vạn vật luôn biến chuyển không ngừng từ các dạng thô thiển đến vi tế, những dạng bạn có thể thấy hoặc không thấy được bằng mắt thường. *Thấy sự vật như nó đang là* (*seeing everything as it is*) là thái độ nhìn sự vật với tâm không phán xét, không gán bất cứ một nhãn hiệu cảm xúc buồn, vui, đẹp xấu... trên sự vật, sự việc mà bạn đang chịu tác động. Trạng thái sự vật “*đang là*” tức chỉ cho cái giây phút hay khoảnh khắc thực tại mà bạn đang nhìn sự vật.



Kinh nghiệm của con người được tích lũy, hình thành thông qua ba hoạt động: quan sát, tham gia, nhận định. Ba hoạt động trên không theo một nguyên tắc trật tự nhất định mà nó thông qua trải nghiệm trong quá khứ thì tự động hóa bạn sẽ có được kinh nghiệm. Tuy nhiên cái kinh nghiệm đó chỉ là kết quả được xác nhận vào thời điểm quá khứ với cái nhìn riêng của bạn.

Hoa hồng thì có gai, có màu hồng, nhưng không phải hoa nào có màu hồng thì đều gọi là hoa hồng. Hoa hồng cũng có nhiều màu khác nhau như hoa hồng vàng, đỏ, cánh sen... nhưng không phải hoa hồng nào cũng đều có gai. Màu sắc thì do con người đặt ra để phân biệt nhưng bản chất hoa vẫn là hoa hay nói cách khác nó chính là nó. Hoa hồng đẹp, xấu, đen hay trắng, cao hay thấp... thì đó là cái nhìn phân biệt, dựa trên cái ý thức riêng của con người đặt ra

Hoa vẫn là hoa, nếu bạn gắn với cái tên đẹp nó sẽ thành hoa đẹp, nếu bạn gắn



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



với cái nhãn hiệu xấu thì gọi là hoa xấu.

Sự gán nhãn hiệu



được qua một lớp cảm xúc riêng của bạn. Nếu hoa đẹp thì sanh tâm thích thú, chiếm hữu; ngược lại nếu hoa xấu thì chê bai, xa lánh... Đó gọi là cái nhìn theo cảm tính.

Khi bạn có phân biệt thì bạn sẽ có chấp trước, khi có chấp trước thì sẽ sanh phân biệt; do đó bạn sẽ không nhìn được đúng bản chất của sự vật. Cái nhìn không bị cảm tính che đậy thì đó gọi là *tĩnh thức* và ngược lại đó gọi là *mê*; bạn không thể dựa trên các kinh nghiệm được tích lũy mà đưa ra phán đoán, nhận xét, đánh giá, kết luận hàng loạt trên số đông (không hẳn ai da đen cũng đều xấu như bạn nghĩ).

Thói quen nhìn sự vật *như chúng đang là* sẽ giúp tâm hồn các bạn tĩnh lặng, không bị chạy theo cái nhìn phân biệt, phán đoán, lẫn lộn. Sự tĩnh lặng sẽ giúp cho bạn không bị cảm xúc và tình cảm làm lệch lạc cái nhìn của bạn. Tâm trí sẽ được an bình, thư thái ở mọi hoàn cảnh để bạn đưa ra các cách giải quyết tốt nhất, hiệu quả trong hiện tại.



8. Suy ngẫm vô thường để làm mới

tư duy

Nếu ai đó đặt bút viết đôi dòng chữ trên trang giấy trắng thì sẽ thấy chẳng có chữ nào giống chữ nào; dù các bạn có viết 100 lần ký tự A thì cũng 100 lần có sự khác biệt.

Nếu ai đó đã viết văn thì có thể cảm nhận được điều này, ban đầu chỉ là những khái niệm mơ hồ, càng đặt bút viết thì ý tưởng càng tuôn chảy, chẳng có ý nào giống ý nào và sản phẩm cuối cùng có thể khác hẳn với ý tưởng ban đầu mình đặt ra. Nếu bạn làm thơ thì càng rõ hơn, dựa trên cảm hứng, cảm xúc, tình huống, hoàn cảnh và ý tưởng bạn bắt đầu viết với ý tưởng cứ tuôn chảy, tuôn chảy, bạn viết từng dòng, từng dòng, những ý sau không được xác định rõ ràng như ý ban đầu.

Bạn càng tư duy thì càng sáng tạo và chẳng có tư duy nào giống tư duy nào. Cũng vậy, cuộc



đời của chúng ta như những chuyến xe bus, có những chuyến xe đầy ắp những người với tiếng cười, chia sẻ, nhường nhịn, tôn trọng nhau về lời ăn, tiếng nói, thậm chí chỗ ngồi. Cũng có những chuyến xe đầy tiếng thô tục, chửi bới, trộm cắp, giành giật nhau chỗ ngồi... Những cung bậc cảm xúc, thăng trầm buồn vui của cuộc đời mỗi ngày mỗi khác, vô thường, biến đổi; thậm chí suy nghĩ giây phút đầu đã khác suy nghĩ giây phút sau, chẳng có chuyến xe bus nào giống chuyến xe bus nào, mỗi thách thức mới, mỗi cơ hội mới luôn ở phía trước khi bạn không dừng chân tại chỗ với những điều không vừa lòng.

Mục tiêu luôn là điểm mà chúng ta nỗ lực để đạt đến. Nếu các bạn muốn đạt đến mục tiêu thì những bước đi ở hiện tại là điều quyết định. Có những người sẽ muốn trở thành bác sĩ, luật sư, nhà giáo... thì phải vào các trường để được đào tạo, chọn nghề, ra trường, hành nghề, lập gia đình... Nhìn chung, đại đa số mỗi người đều đi chung con đường đó.



Cuộc sống chẳng ai giống ai; thậm chí anh em ruột trong một gia đình cũng khác biệt về định hướng cuộc đời mặc dù được sinh bởi cùng một người mẹ, được sống, dạy dỗ, học tập trong cùng một môi trường.

Sự thay đổi có thể là người anh làm kỹ sư, người em thì phụ hồ, bạn đang làm bác sĩ thì chuyển sang làm kinh doanh, đang giàu có trở nên phá sản; có học bổng du học nhưng gặp vài chuyện rắc rối nên không thể đi được, làm việc với sếp cũ thì yên ổn không vấn đề gì, nhưng sếp mới nhậm chức thì có vấn đề rắc rối với mình... và chẳng có tình huống, hoàn cảnh nào giống nhau cả.

Tất cả những điều xảy ra như thế đều có khả năng làm thay đổi con đường mà bạn đang đi, con đường luôn quanh co, ngoằn ngoèo, không là đường thẳng. Mỗi bước chân bạn đi trên con đường đó, phải là mỗi bước chân của hiện tại. Nếu hiện tại bạn không chấp nhận để bước tiếp thì bạn sẽ bỏ cuộc, và không thể đi hết cuộc đời, ước mơ mà bạn đã chọn.



Quy luật vô thường biến đổi, sanh diệt chi phối cuộc đời chúng ta trong từng hơi thở, mỗi bước đi. Quy luật đó là chân lý, mà đã là chân lý thì bạn không thể làm khác đi được mà bạn cần phải có thái độ chấp nhận không miễn cưỡng, sẵn sàng đối diện trong mọi hoàn cảnh mới, đòi hỏi mới, cơ hội mới để giải quyết các vấn đề còn hơn là than thân, trách phận, đổ lỗi cho mình, cho người, cho hoàn cảnh.

Xây dựng thói quen suy ngẫm các biến chuyển, thay đổi của cuộc sống sẽ giúp cho bạn sáng tạo cuộc đời mình bằng lối tư duy tích cực. Mỗi chuyện mới, hoàn cảnh mới là một cơ hội để bạn làm mới cuộc đời mình. Bạn hãy tận dụng tính vô thường để làm cuộc đời mình thêm thú vị, ý nghĩa trong từng giây phút.



9. Tránh quyết định theo cảm xúc

Trong các mối tương tác với xã hội, môi trường xung quanh, đời sống hằng ngày thì con người luôn có những quyết định đưa ra nhằm hoàn thành cái ý muốn, mục tiêu của mình.

Chẳng hạn bạn quyết định đi đâu, làm gì, mua cái gì, hoạch định công việc cho một ngày, hay quyết định chia sẻ, giải bày tâm sự đối với ai, hoặc đưa ra quyết định cho mục tiêu của mình... thì quyết định đóng vai trò quan trọng, khởi đầu hướng đến hoàn thành mục tiêu của mình.

Mục tiêu không thể thành công nếu bạn không quyết định, dù là quyết định nhỏ nhất. Nếu bạn muốn mua một bộ quần áo mới thì bạn phải đưa ra quyết định bỏ tiền để mua nó. Nếu bạn có ý muốn xây nhà thì bạn phải quyết định thuê nhân công, mua sắm vật liệu... Trong cuộc sống bạn sẽ có rất nhiều điều lựa chọn và đưa ra quyết định để đạt được ý mình muốn.



Đối với những quyết định mang tính chất to lớn, ảnh hưởng đến cuộc đời, sự nghiệp bạn và liên quan đời sống, tình cảm của người khác... nếu chỉ dựa trên cảm xúc khi bạn đang nóng giận, đang ham muốn, đang lo âu, đang thích thú... mà đưa ra quyết định ngay lập tức thì đa phần kết quả sẽ thất bại và rủi ro nhiều hơn là thành công.

Trong nhà Phật có dạy 3 từ “Tham, sân, si” giúp con người nhận thức rõ được cảm xúc tiêu cực khi tương tác với các mối quan hệ xã hội.

Nếu bạn tham lam, ham muốn mà không thỏa mãn được thì sự tức giận, bất toại nguyện sẽ sanh khởi khiến cho bạn mê mờ lý trí, không đủ sáng suốt để quyết định vấn đề. Nếu ham muốn được thỏa mãn nhưng với quy luật vô thường, biến đổi thì sự tham lam sẽ được tái hiện với tần suất mạnh hơn, vi tế hơn sẽ tiếp tục khiến cho bạn cảm giác không được như ý. Đây cũng là nguyên nhân khiến việc



đưa ra các quyết định mọi việc quá mức cần thiết.



➤ Phương hướng giải quyết

Để tránh quyết định vội vàng trong tình cảm, kinh doanh, định hướng sống thì phương pháp chánh niệm và thời gian suy ngẫm là điều cần thiết để giúp bạn đưa ra quyết định.

- Phương pháp chánh niệm bằng cách hít vào, thở ra thật sâu, thật nhẹ vài lần cho đến khi bạn cảm thấy tâm bạn đang sâu lắng, bình tĩnh; hoặc đối diện, nhận rõ “bộ mặt của cảm xúc” tức là lúc đó bạn đang hưng phấn, vui vẻ, hay bực bội, lo lắng thì chú ý, quán sát một cách tự nhiên, nó đang sanh khởi, nó đang dập tắt và tiếp tục quán sát cho đến khi cảm xúc được thôi thúc bởi bản năng trở nên cân bằng, bão hòa.
- Thời gian suy ngẫm: Theo cuốn sách *The real life MBA*, hai tác giả Jack Welch và Suzy Welch đưa ra nguyên tắc 10/10/10 tức 10 phút - 10 tháng - 10 năm. Nguyên tắc trên sẽ giúp cho bạn có thể có được một thời gian phù hợp với khả năng quyết định của mình.



Nếu bạn cảm thấy thời gian 10 phút chưa đủ để cho sự quyết định của mình thì bạn có thể tiếp tục suy ngẫm thêm 10 tháng nữa, xem việc quyết định đó cần hay không cần thiết. Chẳng hạn trong 10 tháng hay 10 năm nữa bạn sẽ mất cái gì, bạn sẽ làm được cái gì sau khi bạn đưa ra quyết định khởi nghiệp kinh doanh, hay quyết định tiến tới hôn nhân với người bạn đang tìm hiểu.

Dù nguyên tắc nào đặt ra đi nữa thì thời gian là điều cần thiết để bạn đưa ra một quyết định đúng đắn. Sự thành công và thất bại còn tùy thuộc vào nhiều yếu tố khác nhưng thời gian và tâm lý ổn định góp phần rất lớn trong việc đưa ra quyết định sáng suốt, giảm bớt những rủi ro không đáng có nằm trong tay của bạn.

10. Lối sống vô định

Mỗi ngày trôi qua là những khoảnh khắc trong tiến trình bạn sống trên cuộc đời này. Một



ngày mới được bắt đầu với đôi mắt còn sáng tỏ để nhìn ánh bình minh, được thở hít với bầu không khí của Mẹ thiên nhiên, được yêu thương những người thân, còn được sống và làm việc để hiến tặng cho cuộc đời.

Mỗi giây phút trôi qua trong cuộc đời bạn, chẳng có giây phút nào giống giây phút nào, cuộc sống cứ trôi chảy, trôi chảy và đôi lần bạn cảm thấy tâm trạng rơi vào trạng thái bất định, vô hướng, bần khổ, không biết tương lai mình ra sao, không biết mình đang muốn cái gì.

Hơi thở trước khác hơi thở sau, hơi thở vào chẳng hề giống hơi thở ra cho nên việc biết kết quả tương lai thế nào là điều không cần thiết. Cuộc đời luôn có nhiều sự thay đổi. Giáo lý vô thường Phật dạy luôn đúng với mọi thời đại xã hội, mọi thời gian của vũ trụ.

Bản chất dịch chuyển của vạn vật mà nó có thể nhận diện hoặc không thấy bằng mắt thường là nền tảng của sự phát triển. Sự phát triển không thể xảy ra nếu không có sự thay đổi, biến chuyển chất và lượng của vạn vật.



Vô thường là bản chất của sự sống nhưng thói quen không sống thật với thực tại đã dẫn dắt bạn vào trạng thái bất định, mơ hồ trong tư duy, lối sống hàng ngày. Sự trở về với giây phút hiện tại mà bạn đang sống sẽ là nền tảng tâm linh giúp bạn cân bằng, hài hòa giữa quá khứ và tương lai bất định.

Nếu bạn chắc rằng bạn là Phật đang thành thì khoảnh khắc ngay bây giờ, hơi thở mà bạn đang thở lúc này là Phật đang lớn dần trong tâm bạn. Sự an bình tâm thức, Phật đang thành trong bạn sẽ luôn mỉm cười, sẵn sàng đối diện với mọi hoàn cảnh để bạn trưởng thành hơn.

Sự tĩnh lặng tâm thức tạo nên “*tiếng gọi*” của lòng nhân ái, bao dung, yêu thương, hiểu biết sâu sắc, tha thứ, lối sống và tư duy tích cực... Bạn luôn có khuynh hướng dùng mọi cơ hội để giúp người mà không cần mong sự đáp trả hay cầu danh. Chẳng hạn làm việc không công cho một tổ chức từ thiện, giúp đỡ người nghèo khó, hoạn nạn đi kèm với hiểu



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



biết, trí tuệ để bạn không bị



kẻ xấu lợi dụng lòng tốt của bạn; mở lòng chia sẻ kinh nghiệm, kiến thức tạo điều kiện giúp người vượt khó hay kinh doanh...

Một điều rất kỳ diệu trong đời sống này là dù bạn làm với tâm ý không mong cầu đáp trả nhưng cuộc sống luôn công bằng bạn sẽ được đáp trả những điều tốt đẹp. Tích cực tham gia các hoạt động từ thiện xã hội, các diễn đàn mang tính tích cực, học hỏi có ích cho đời sống bản thân.

Trái tim khiêm tốn, thành thật và yêu người thì cuộc đời sẽ không phụ bạn; tĩnh lặng, tư duy tích cực, yêu đời sẽ tạo ra năng lượng hấp dẫn những điều tốt đẹp với cuộc đời bạn.

Chúng ta chỉ là những con cá trong dòng sông, nước đưa mình đến đâu thì mình sống hết mình nơi đó, có khi đục, khi trong, khi an bình, khi ghèn thác... Mỗi khúc sông cũng chỉ là một đoạn tự nhiên của dòng sông, mỗi giai đoạn cuộc đời cũng chỉ là những điểm nhỏ của



dòng đời trôi chảy. Tinh thần tùy duyên, sống có trách nhiệm và làm việc hết mình với hiện tại, phù hợp với luật pháp hiện hành thì bạn sẽ vượt qua được thói quen mất phương hướng trên con đường bạn đang đi. Bạn hãy tin vào chính mình, hãy bắt tay thực hiện với những tư duy tích cực và bạn sẽ thành công.

11. Tư duy sáng tạo trong công việc

Như thường lệ, vào lúc sáng sớm khi mặt trời chưa lên, bình minh vẫn còn yên giấc khí trời se lạnh bởi hơi sương, Mẹ Tôi thường dậy sớm để nhóm lửa nấu cơm chuẩn bị bữa ăn cho cả gia đình. Một bữa ăn nuôi dưỡng gia đình mỗi ngày được bắt đầu với ánh lửa hồng và lòng nhiệt huyết, thương yêu trách nhiệm, hi sinh với gia đình, chồng, con.

Nếu không có lòng nhiệt huyết, yêu thương, sự hi sinh của người Mẹ thì nhiên liệu để sống



mỗi ngày có thể bắt đầu với vài chiếc bánh, tách cà phê hay chỉ vài chục ngàn đã có bữa ăn nhưng nhạt nhẽo tình thương, trách nhiệm gia đình; hoặc có thể bạn đi làm với túi dạ dày trống rỗng.

Cũng vậy, tư duy sáng tạo, tích cực trong mỗi công việc được xem như là ngọn lửa soi sáng và làm mới cuộc đời bạn mỗi ngày. Lòng nhiệt huyết sống được xem là chất liệu để tiếp lửa, nuôi dưỡng tinh thần yêu đời, lạc quan nơi tâm hồn bạn.

Nếu cuộc sống này không có sáng tạo, không có lòng nhiệt huyết thì chẳng có gì mới mẻ, cũng không mấy hứng thú và lặp đi lặp lại các hình thức cũ sẽ có khuynh hướng khiến bạn chán ngấy, “chết đời” với đời sống mà bạn đang có.

Để sáng tạo trong đời sống thì bạn cần phải có tư duy tích cực, lối sống tích cực và làm mới hoàn cảnh thực tại. Tư duy, hành động tích cực sẽ khiến công việc mà bạn đang đối diện và giải quyết trở nên nhẹ nhàng và dễ dàng hơn.



Cuộc sống của mỗi người luôn đi theo với một công việc nào đó để phát triển và tồn tại trong những chuỗi ngày của cuộc đời. Có người kinh doanh, dạy học, văn phòng, xây dựng, trồng trọt, chăn nuôi, bán vé số... Mỗi ngành nghề đều có ảnh hưởng tích cực khác nhau đến đời sống con người và cho sự phát triển của xã hội và đất nước.

Từng giây, từng phút mỗi ngày chúng ta luôn có những suy nghĩ để làm mới và sáng tạo trong bất cứ công việc nào của mình, mặc dù đó là công việc nhỏ nhất. Sự sáng tạo ấy sẽ làm mới, tươi đẹp cho cuộc sống bạn mỗi ngày, đôi khi sự sáng tạo ấy sẽ tạo nên sự khác biệt trong cuộc sống của bạn và người khác. Nhiều người có những sáng tạo trong công việc, học tập họ đã đạt được sự thành công, giàu có và nổi tiếng. Khi bạn thực hiện những điều này chính bạn là người cảm nhận niềm hạnh phúc đầu tiên và những người xung quanh bạn cũng sẽ đạt đến sự hạnh phúc, an vui trong cuộc sống thực tại này.



12. “Trò chuyện” với cơ thể

Con người muốn tồn tại được thì nhờ vào cơ thể mà sống sót. Một cơ thể khỏe mạnh luôn đi kèm với tâm hồn trong sáng. Một tâm hồn trong sáng luôn đi kèm với những suy nghĩ tích cực cho đời, cho bản thân. Đa số con người ít có ai quan tâm đến “tiếng nói” của cơ thể; thậm chí nó đã đến lúc kiệt quệ, cần sự quan tâm, chăm sóc của chính bạn nhưng bạn vẫn thờ ơ và lao theo những thói quen không mấy tích cực làm cho thân thể, các bộ phận trở nên héo mòn, kiệt quệ và từ đó bệnh tật là tiếng nói cuối cùng của cơ thể đối với bạn.

Tiến sĩ William Tiller¹ cho rằng: *“Con người xem ý thức là một đặc tính của vũ trụ, nó có khả năng tạo ra phóng xạ - thứ rất cuộc sẽ sinh ra vật chất. Về khía cạnh này, người ta sẽ phát hiện ra*

¹ Tiến sĩ William Tiller là một trong những nhà khoa học hàng đầu thế giới về cấu trúc vật chất của đại học Stanford.



rằng đặc tính vật chất phụ thuộc vào ý thức nội tại của chính nó.¹

Vào năm 1994, tiến sĩ Masaru Emoto đã tiến hành cuộc thử nghiệm để chứng minh các chất hữu cơ và vô cơ cũng có ý thức. Công trình nghiên cứu được Viện nghiên cứu khoa học Noetic, Mỹ kiểm chứng. Thí nghiệm của ông dựa trên các mẫu nước cho kết tinh thành các tinh thể nước đá với nhiệt độ -5 độ C và quan sát các tinh thể dưới kính hiển vi. Ông tiến hành thí nghiệm như sau:

Lấy các mẫu nước thí nghiệm, cho nước nghe những bản nhạc du dương có nội dung tích cực; hoặc với những lời nói biết ơn, hạnh phúc, tình yêu... thì các tinh thể nước được kết cấu với hình dạng rất đẹp, có cấu trúc cân đối, bền vững như những viên kim cương lấp lánh.

Ngược lại, khi cho nước nghe những bản nhạc có nội dung buồn, nói những lời chửi rủa,

¹ W. A. Tiller, Science and Human Transformation: Subtle Energies, Intentionality and Consciousness, Pavior Publishing, 1997.



tiêu cực... thì các tinh thể nước bị biến dạng, với kết cấu dễ vỡ, méo mó, mất cân đối.

Ngoài ra, Masaru Emoto còn tiến hành trên hai mẫu thí nghiệm bao gồm 2 lọ thủy tinh đựng cơm giống hệt nhau và yêu cầu các nghiên cứu sinh của ông nói chuyện với chúng trong vòng một tháng. Một lọ được các học trò của ông nói những lời “cảm ơn, yêu thương”. Lọ kia thì chửi mắng “đồ ngu”. Kết quả, cơm trong lọ thủy tinh được nghe những lời cảm ơn, yêu thương thì lên men và có mùi thơm với lúa mạch nha chín. Lọ còn lại thì chuyển sang màu đen và bị thối rữa có mùi khó chịu, không thể ngửi được.

Các bạn có thể tham khảo trong hai cuốn sách *Thông điệp của nước*¹ và *Bí mật của nước*² đã dịch và đang phát hành tại Việt Nam. Quá trình và kết quả nghiên cứu bạn đọc có tìm hiểu trên Youtube.

¹ Masaru Emoto: *Thông điệp của nước*, Nxb Từ điển Bách Khoa, 2013

² Masaru Emoto: *Bí mật của nước*, Nxb Từ điển Bách Khoa, 2013.



Qua dẫn chứng thí nghiệm trên, chúng ta thấy rằng vật chất thực sự có ý thức, chúng hiểu và cảm nhận được những gì con người đang tương tác và biểu hiện tùy vào hoàn cảnh khác nhau.

Dưới góc nhìn của Phật giáo thì chúng sanh được chia thành hai loại vô tình và hữu tình. Các loài có tình cảm, có sinh mạng được gọi là hữu tình. Những loại như đất đá, cỏ cây được gọi là vô tình. Tuy nhiên, nếu đất đá, cỏ cây bị hủy diệt, ô nhiễm thì loài hữu tình cũng không thể tồn tại vì chúng sanh được kết hợp bởi những yếu tố phi chúng sanh. Trong con người chúng ta, bao gồm 5 yếu tố Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức mà cấu tạo nên một cơ thể con người với một cấu trúc hoàn hảo để được vận động di chuyển (Sắc) và suy nghĩ, cảm xúc... (Thọ, Tưởng, hành thức).

Cơ thể bạn được cấu tạo để vận chuyển từ vị trí này sang vị trí khác thì cần phải có các yếu tố cơ vận động hay gọi là Sắc. Nếu yếu tố Sắc này không tồn tại thì 4



286 / Thích Nhuận



yếu tố còn lại không thể có



mặt và ngược lại. Năm yếu tố (Ngũ uẩn) nương nhau mà tồn tại. Yếu tố Sắc này cũng được vay mượn từ các dạng dưỡng chất ở môi trường bên ngoài mà tồn tại và phát triển.

Thân thể chúng ta là một dạng vật chất được cấu trúc bởi các tế bào hoặc dưới dạng các mô hay dưới dạng đất, nước, lửa, gió mà thành. Các tế bào này hoạt động dựa trên một thực thể sống mà phát triển. Do đó, các tế bào sẽ có mối tương tác rất mật thiết với tâm thức con người. Chúng khả năng biến đổi các cấu trúc tế bào tùy thuộc vào nơi tâm thức con người. Bệnh tật của con người một phần nào đó cũng không thể nằm ngoài quy luật tương tác với Sắc và Tâm Thức.

Dưới góc nhìn trên, người viết đã ứng dụng trong đời sống thực tiễn của cá nhân bằng cách luôn nói chuyện với thân thể của mình bằng những lời yêu thương, hỏi han, chia sẻ, tha thứ, bao dung... đối với các bộ phận trong cơ thể.

Nếu là bao tử bị đau, đau tim, say xe,



đau bụng, đau đầu hay bất cứ một bộ phận nào của



cơ thể bị tổn thương hay không bị tổn thương; người viết luôn nói chuyện với chúng như sau:

Dạ dày ơi! Mình chào bạn! Hôm nay, thực sự mình biết bạn đã bị đau là do mình không ăn uống điều độ, suy nghĩ quá mức, thức khuya quá nhiều... nên chẳng hề quan tâm đến bạn. Mình xin lỗi bạn, mình sẽ thay đổi cách sinh hoạt để bạn sẽ không bị đau nữa.

Những nguyên nhân gây ra các triệu chứng có thể bạn biết hoặc không biết, vô tình hay cố ý tạo ra nó... tất cả bạn hãy quy về lỗi của mình và tìm cách chữa trị nó.

- Khi thực tập cách trò chuyện trên bạn nên tĩnh tâm, ngồi xuống hoặc có thể để tâm ý tới chúng và trải lòng tâm sự với chúng bằng những điều tích cực nhất. Mang đến chúng với lòng thương, sự nâng niu, sự hối hận, sự biết lỗi, mong nó sẽ tha thứ cho bạn... Dĩ nhiên, sự thực tập với thái độ nghiêm túc, đều đặn vào buổi sáng



290 / Thích Nhuận



trước khi xuống giường và



buổi tối trước khi ngủ hay bất cứ hoàn cảnh nào mà bạn cảm thấy thực tập được; tất cả những điều trên cần thiết để đi đến hiệu quả. Bạn hãy một lần thử nghiệm, thực tập bạn sẽ thấy và cảm nhận sự màu nhiệm của phương pháp này. Không những các bộ phận trên cơ thể biết lắng nghe, hiểu bạn mà tình thương sẽ lan tỏa trong bạn và những người xung quanh, lúc đó bạn sẽ cảm nhận thật tuyệt vời những điều này. Nếu bạn nhận diện được dạ dày bạn đang đau, bạn không muốn cơn đau hành hạ nữa thì đây là cơ hội để bạn tìm đến các phương thức cứu chữa giúp chúng được phục hồi.

- Có những lúc bạn đau đầu kinh khủng do những áp lực cuộc sống, công việc, học hành... lúc đó bạn hãy tĩnh lặng và tập trung vào vị trí ở đầu, bạn nói chuyện một cách nhẹ nhàng “Mình muốn bạn lắng dịu xuống, bạn đừng đau, căng thẳng nữa và mình muốn bạn trở lại giống bình thường như những ngày bạn hạnh phúc, an vui”.



Bạn sẽ cảm nhận



sự tuyệt vời và sự êm dịu nhẹ nhàng ngay tức khắc của đầu và bạn sẽ không còn đau nhức nữa.

- Mình có người thân bị nổi khối u bằng ngón tay cái tại vị trí mu bàn tay, anh đã đi khám và bác sĩ chẩn đoán đó là u cần phải mổ. Tuy nhiên, anh đã thực hiện phương pháp nói chuyện với u này chỉ vài lần, không ngờ kết quả tuyệt vời đã đến. Sau một buổi sáng thức dậy anh nhìn thấy khối u đó đã không còn nữa, anh đã không tin vào sự thật và nhìn đi nhìn lại thật kỹ vì nó đã biến mất.

Hàng ngày, bạn nên nói chuyện với cơ thể với sự biết ơn vì nhờ tất cả các bộ phận đó mới tạo nên con người bạn và cuộc sống của bạn trở nên hoàn hảo hơn. Bạn thử suy nghĩ nếu một ngày nào đó bạn không may bị khuyết đi một bộ phận trong cơ thể hoặc bộ phận đó bị đau đớn, tổn thương. Lúc đó, bạn sẽ cảm nhận được sự quan trọng và cần thiết của chúng, những lúc bình thường tất cả bộ



phận trên cơ thể đều tốt,



hoàn hảo đôi khi bạn không cảm nhận được điều đó. Vì vậy, mỗi giây phút rảnh rỗi trong ngày sẽ không tốn nhiều thời gian của bạn chỉ vài phút thôi, bạn nên lắng dịu tâm và nhẹ nhàng nói chuyện với tất cả các bộ phận trên cơ thể bạn với sự biết ơn, tri ân và cảm ơn. Lúc đó, cuộc sống bạn sẽ khác hơn đây, thật ra cơ thể rất biết lắng nghe ta nói, cũng giống như những người bạn, người thân, đối tác, các nhà lãnh đạo... Việc nói chuyện nhẹ nhàng, tình cảm sẽ thuyết phục họ hơn là ra lệnh và áp đặt. Chiến tranh và bạo lực sẽ không bao giờ xóa đi hận thù, chỉ có tình cảm, tình yêu thương sẽ xóa đi sự thù hận.

Martin Luther King Jr. có câu nói nổi tiếng: *"Bóng tối không thể xóa tan bóng tối, chỉ ánh sáng mới làm được. Hận thù không thể xóa đuổi hận thù, chỉ tình yêu mới làm được"*.



Ý nghĩa và mục đích của việc trò chuyện với thân thể

Thông thường, khi còn bé sau mỗi lần bạn té ngã tạo ra các vết thương trầy xước, bạn hoặc Mẹ bạn hay dùng miệng để thổi hoặc xoa nhẹ chúng và bạn có cảm giác như các vết thương đang được nâng niu, bạn sẽ cảm thấy dễ chịu sau những lần như vậy. Dù bạn bị vết thương từ vật chất hay tinh thần, đau đớn về thể xác hay tâm hồn thì điều cần trước hết là hãy tìm cách xoa dịu chúng bằng ý chí, hay sự trân quý các khoảnh khắc của cuộc sống thay vì ngồi than thân trách phận, đổ lỗi do hoàn cảnh.

Một vết thương sẽ chẳng bao giờ phục hồi được nếu bạn cứ trách móc bản thân và hoàn cảnh, giận hờn, chán đời... vết thương đó sẽ càng lở loét và người gánh chịu cơn đau chính là bạn.

Nếu bạn đã thấy được và nhìn nhận được vấn đề *"biết mình đang khổ"*; *"biết mình đang đau"*, có nghĩa là bạn đang đi trên con đường hướng đến



sự thoát khỏi nỗi khổ và niềm đau dù khổ đau có ẩn mình dưới các hình thức vi tế trong tâm thức hay biểu lộ một cách thô thiển qua thân và khẩu.

Phương pháp nhận diện các nỗi khổ từ thể xác và tâm hồn giúp cho bạn có cơ hội điều chỉnh lại các hành vi, suy nghĩ, lối sống mà trước đây nó không phù hợp với cuộc đời bạn.

Trong đời sống hằng ngày, không phải ai cũng có thể nhận biết, hiểu được những điều cơ thể muốn nói vì họ bị những thói hư, tật xấu, sự cảm dỗ, những thói quen tiêu cực làm lu mờ; tạo nên hệ quả của bệnh tật từ thân và tâm.

Bạn nên xem các bộ phận trong cơ thể như là những người bạn tri kỷ để nâng niu, để không phải hành hạ quá mức. Tuy thân người do tứ đại hợp thành, vật chất và ý thức nương nhau cùng tồn tại nhưng không phải vì vậy mà bạn thờ ơ với nó, hãy trân trọng nó thì nó sẽ trân quý cuộc đời bạn để bạn có cơ hội được sống và sử dụng nó



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



làm những việc có ích cho cuộc đời.



Vì cơ thể này vốn tạm bợ, mong manh, vô thường nên bạn càng phải cảm nhận một cách sâu sắc các khoảnh khắc của cuộc sống để sống một đời có ý nghĩa. Vì mạng sống này chỉ tích tắc trong một hơi thở nên bạn cần phải sống với cơ thể khỏe mạnh để suy ngẫm với tâm hồn lương thiện, hành động với những hành vi lợi ích cho cuộc đời.

Phương pháp thực tập nói chuyện với cơ thể giúp bạn có thể vượt qua một số bệnh tật đơn giản như đau đầu, trầm cảm, say xe... mà không cần phải thuốc; tuy nhiên nếu một số bệnh quá nặng thì bạn cần phải kết hợp y khoa và có cách trò chuyện với cơ thể để sức khỏe nhanh chóng được hồi phục.

Sự luyện tập nói chuyện với cơ thể không ngoài mục đích đưa bạn trở về với nguồn năng lượng tâm linh đang ở nơi trong sâu thẳm tâm hồn bạn. Bạn đang tiếp xúc với thế giới của lòng thương mà không vướng mắc, bạn đang chạm đến nguồn sức mạnh vĩ đại có sẵn trong cơ

thể



Nhẹ tênh giữa dòng đời /





bạn và quanh bạn; chỉ có bạn mới có thể cảm nhận sâu sắc được chúng sau mỗi lần thực tập.

Nguồn năng lượng này được gọi với nhiều tên khác nhau nếu là Khổng Tử thì gọi là Thiên, Lão tử gọi là Đạo, nhà Phật gọi là Phật tính, Thiên chúa giáo gọi là God/Allah hay Thiên Chúa, người dân Việt gọi là ông Trời, hay Ngọc Hoàng hay Thượng Đế... Dù gọi bằng tên gì đi nữa thì nguồn năng lượng đó vẫn đang ở trong bạn. Bạn hãy yêu bản thân mình, hãy làm khơi dậy hạt giống yêu thương, tha thứ, biết lỗi, cảm thông, bao dung... trong tâm hồn bạn để bạn có cơ hội được yêu người bằng lòng thương và sự hiểu biết.

Bạn hãy lắng nghe và hiểu những điều cơ thể nói vì chúng là tiếng nói của mạng sống chính bạn, là tiếng nói của sự thánh thiện trong cơ thể bạn; là tiếng gọi của nơi tâm hồn sâu lắng.



13. Vội vàng, hấp tấp

Thế kỷ mà chúng ta đang sống là thế kỷ 21, thế kỷ của nền văn minh, công nghệ tiên tiến. Tuy con người có văn minh nhưng văn minh trong vội vàng, hấp tấp. Bạn có thể sở hữu tất cả mọi thứ phương tiện để phục vụ cho đời sống hàng ngày nhưng tại sao con người vẫn cứ vội vàng như con thoi, lăn lộn, chạy đua mãi với cuộc đời nhưng con người vẫn cảm thấy chưa đủ, chưa hài lòng với hiện tại.

Thói quen vội vã trong đời sống hàng ngày mà bạn đang sống đã làm cho bạn trở thành một con người mà cách đây mấy mươi năm bạn chưa hề nghĩ đến. Sự vội vã đã đưa bạn vào trong quỹ đạo của nó; bạn ăn trong vội vàng, đi trong hấp tấp; yêu nhau trong vội vã rồi chấm dứt quan hệ trong vội vàng, quyết định trong vội vàng rồi thất bại trong nháy mắt;... Sự chạy đua với cuộc sống đã đưa bạn vào trong thế giới của sự nhanh già,



nhANH bỆNH, NHANH CHẾT. Suy nghĩ, nói năng, hành động quá nhanh đã làm cho cuộc sống mất đi sự kiểm soát, thông cảm, tha thứ, bình lặng, yêu thương... mà thay vào đó là sự hận thù, mất niềm tin, thất vọng, thất bại, không được như ý...

Lòng tham hay sự không biết vừa đủ là chất liệu nuôi dưỡng, thúc đẩy sự tăng trưởng của việc vội vã; mà vội vã là ngục tù tăm tối giam giữ cuộc đời bạn trong bóng tối; khi nào bạn bớt tham lam với cuộc đời này thì ánh sáng sẽ chiếu rọi vào ngục tù và cánh cửa tự do sẽ hé mở.

Cuộc đời Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã cho con người thế kỷ 21 những điều cần phải suy ngẫm. Khi Ngài chứng được đạo quả sau 49 ngày đêm thiền định, Ngài đã ngồi không vội vàng, hấp tấp để truyền bá những bài pháp nhiệm mầu cho cuộc đời mà Ngài đã có một thời gian ngồi suy ngẫm, chiêm nghiệm với những gì Ngài đã chứng ngộ và sống với nó.

Khi trở thành một vị Phật với đời sống tỉnh thức trong lối sống tư duy, nhận



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



thức; không bị



chi phối bởi thời gian và không gian. Một đời sống mà Ngài muốn trao tặng cho cuộc đời đó là tinh tấn và tỉnh thức.

Tinh tấn trong nhà Phật không phải là sự vội vàng đi về cảnh giới Tây phương Tịnh độ, không phải là sự bỏ ăn, nhịn đói vài chục ngày với cơ thể bệnh tật cầu cứu với danh hiệu Nam Mô A di đà Phật.

Không phải là sự vội vàng thiết lập các nhà đạo tràng niệm Phật mang tính cá nhân với quy mô lớn mà không cần bất cứ sự giúp đỡ, hướng dẫn nào của các vị Tu sĩ chân chánh;

Không phải là sự vội vàng, khước từ quên tất cả những người thân, thậm chí quên hẳn mình là ai, quên luôn cuộc đời này để chạy đến cho nhanh một thế giới xa xăm, thế giới của Phật A di đà.

Thế giới Tây phương Tịnh độ hay Bắc, Đông, Nam phương Tịnh độ của chư Phật vẫn đang hiện hữu trong đời sống của chính chúng



ta nếu ta biết tỉnh thức và tinh tấn sống với cuộc đời đầy lòng nhiệt huyết, yêu thương, bao dung, tha thứ, giúp đỡ lẫn nhau với tinh thần hiểu và thương.

Chúng ta cùng suy ngẫm xem mục đích cuộc đời mà chúng ta đang sống là vì cái gì? Nếu bạn sống trong một thời gian khoảng 60 năm, 70 năm, hay 100 năm dưới sự nô lệ thói quen vội vàng, hối hả thì bởi cuộc đời của bạn có ý nghĩa gì chẳng?

Bạn đang ăn cơm nhưng bạn không biết bạn đang ăn cơm, bạn đang đi trên con đường không một bóng người nhưng bạn không biết bạn đang đi, bạn đang sống với những người thân bên cạnh nhưng bạn đã quên rằng bạn đang sống với họ... Vậy bạn ăn cơm để làm gì? Bạn đi để làm gì? Sống để làm gì? Phải chăng bạn đang sống nhưng mất đi linh hồn? Bạn đã tạo nên sự vô cảm với cuộc sống này.

Bạn sẽ sống vì trách nhiệm với con cái, vì gia đình, vì công việc, vì kiếm tiền để nuôi sống



gia đình, bản thân nhưng đồng tiền, mồ hôi mà bạn đang kiếm được thúc đẩy dựa trên cái thói quen vội vàng đã được mặc định, dựa trên sự hào nhoáng, sôi động của xã hội. Vậy những sản phẩm bạn tạo ra được có thật sự ý nghĩa khi bạn không cảm nhận được cái mà bạn đang sống, đang trải nghiệm.

Ý nghĩa của sự sống này là sự cảm nhận, tỉnh thức những khoảnh khắc hạnh phúc hay đau khổ đang xảy ra, đang trôi qua trong cuộc đời bạn. Tỉnh thức, cảm nhận để vượt qua những vấn đề trắc trở trong cuộc sống. Cảm nhận, tỉnh thức để thấy rằng cuộc đời mà bạn đang sống cần phải có chất liệu đau khổ để tạo dựng hạnh phúc.

Hạnh phúc, đau khổ không thể tách rời cuộc sống này.

Để tỉnh thức và cảm nhận được chúng thì lời nói phải không vội vã, tư duy không hấp tấp và sống không hối hả; quyết định không nóng vội. Hậu quả của những việc đó đưa đến thất bại nhiều hơn thành công; thất vọng nhiều hơn hy vọng, ân hận nhiều hơn. Dù bạn có thể nào đi



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



chăng nữa thì bạn cũng sẽ không thể tồn
tại trên



Trái đất này mãi mãi, một ngày chỉ có 24 giờ, Trái đất luôn quay quanh Mặt trời, dòng sông luôn chảy ngược, cuộc sống cứ thế trôi qua mỗi ngày. Tất cả đó là quy luật của tạo hóa chúng ta muốn thay đổi cũng không thể được.

Mỗi ngày dù có bận rộn nhưng bạn hãy dành thời gian để tiếp xúc với con người thật của mình, để chạm tới nguồn năng lượng tích cực trong và xung quanh bạn. Dù một phút, một giờ hay một giây mà bạn có tỉnh thức và cảm nhận thì khi đó bạn mới thật sự sống với cuộc đời này. Khi bạn dành thời gian cho chính bạn lúc đó bạn sẽ cảm nhận sự hạnh phúc, bình yên sẽ tràn về trong thân tâm bạn.

14. Nhìn cuộc đời với khía cạnh tích cực

Nếu có một viên kim cương đặt trước mặt bạn, bạn sẽ nhìn thấy các màu sắc khác nhau khi



nhìn ở nhiều hướng khác nhau. Mỗi hướng nhìn sẽ có các màu sắc và hình thù khác nhau dưới tác động của ánh sáng. Cũng vậy, hành trình cuộc sống mà bạn đang đi cũng sẽ có những cung bậc cảm xúc, cái nhìn khác nhau qua mỗi giai đoạn, mỗi thời kỳ.

Có một người bạn tìm đến với Tôi và phàn nàn về công việc và tình yêu mà anh ấy đã trải qua. Người yêu tự nhiên nói lời chia tay mà không rõ lý do, công việc học tập trở nên sa sút; cha mẹ thì vừa ly dị và anh ta trở nên chán nản với tất cả mọi thứ xung quanh mình; dường như không còn ai bên cạnh để anh ấy nương tựa. Các mối quan hệ với bạn bè trở nên lạnh nhạt, anh ta xa lánh tất cả mọi người và tự nhốt mình trong căn phòng bé nhỏ và tự trách tại sao? Tại sao?

Người bạn đó hỏi Tôi: “Tại sao cuộc đời phủ phàng với anh ấy? Tại sao những điều không may lại ập đến với cuộc đời anh ta?”

Tôi đã trả lời rằng bạn hãy làm tất cả những gì bạn có thể để sắp xếp nó lại; nếu



thực sự bạn



có phần lỗi nào trong đó thì hãy tự mình sửa lỗi hay đến xin lỗi họ; nếu người khác có lỗi thì bạn hãy nên đến trực tiếp với họ, nói chuyện và bàn bạc với họ.

Chắc có lẽ, trong số các bạn cũng đã từng nếm trải khổ đau hay những điều không như ý trong cuộc đời của mình. Nếu khổ đau đến từ lỗi của bạn thì bạn sẵn sàng dễ dàng chấp nhận; ngược lại nếu nỗi khổ bất ngờ đến với bạn, nhưng không phải hoàn toàn lỗi của bạn thì bạn sẽ như thế nào? Chẳng hạn bạn bị phát hiện bệnh ung thư, đột nhiên cha mẹ qua đời, hay bạn đang đi đúng luật giao thông nhưng bất ngờ bị tai nạn bởi do người khác đụng...

Để có một tấm tranh thêu đẹp thì người thợ thêu phải bỏ công sức, khéo léo, thời gian và trí óc để tạo nên những đường chỉ đẹp. Tuy nhiên, mặt trái của tấm vải cũng phải có những đường chỉ lộn xộn, gút nết. Như vậy, trên một bức tranh thêu đẹp đều có những đường chỉ xâu lộn xộn ở mặt trái của nó. Cũng vậy,



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



nếu bạn nhìn mặt trái



của tấm vải thêu thì bạn sẽ không thể cảm nhận được vẻ đẹp của bức tranh; ngược lại, nếu bạn nhìn mặt phải của bức tranh thêu thì bạn sẽ thấy được vẻ đẹp của nó.

Cuộc sống có những lúc vượt quá mức đối với sự chịu đựng của bạn, bạn sẽ cảm thấy bất lực trước những hoàn cảnh éo le trong cuộc đời; nhưng nó chẳng phải lỗi do bạn hay người khác, bạn sẽ rối lên như con lật đật, mọi thứ trở nên rối tung như cuộn chỉ rối nếu bạn không sắp xếp trật tự nó lại. Mọi tình huống, hoàn cảnh lúc đó sẽ trở nên hỗn loạn. Đó là cái nhìn dưới góc độ của mặt trái tấm vải.

Ngược lại, nếu bạn nhìn tình huống, hoàn cảnh trên với góc nhìn tích cực, cái nhìn có tuệ giác của một người tỉnh thức, cái nhìn của một cuộc đời thì nó trở thành một bức tranh đẹp, hoàn mỹ mà trời đất hay cuộc đời ban tặng cho bạn; nếu bạn cố chấp vào những chuyện đã xảy ra rồi gặm nhấm chúng với những suy nghĩ tiêu cực, bi quan thì dù một chuyện vặt vãnh nhất trên đời cũng trở thành một tảng đá lớn đè trong tâm hồn bạn.



Bản chất của khổ đau và hạnh phúc luôn tồn tại trong cuộc sống này. Nếu bạn đang đối diện với khổ đau thì hãy nhìn nó theo chiều hướng tích cực và nghĩ rằng nó đang tìm ẩn đâu đó để có cái nhìn lạc quan, yêu đời. Nếu bạn đối diện với cái nóng khó chịu thì hãy nghĩ rằng đó là cơn nóng của thiên nhiên ban tặng cho con người, hãy nghĩ rằng nhờ những cơn nắng này mà may mắn những hạt lúa người nông dân thu hoạch sẽ được phơi khô; nếu bạn đang đối diện với trời mưa nặng hạt thì hãy nghĩ rằng sau cơn mưa trời sẽ lại sáng, cây cối sẽ được xanh tươi; nếu bạn đang đối diện với khổ đau thì hãy nghĩ rằng đó là chất liệu để nuôi dưỡng con người trưởng thành...

Tóm lại, bạn hãy thay đổi cách nhìn của bạn trong cuộc sống này theo hướng tích cực nhất thì sẽ thay đổi cuộc đời bạn. Bạn đắm chìm trong khổ đau thì những điều tiêu cực sẽ luôn theo bạn đau khổ nối tiếp đau khổ. Thế nhưng bạn luôn suy nghĩ những điều tốt đẹp, những lối sống tiêu cực thì bạn luôn tìm thấy sự may



mẫn và hạnh



phúc quanh bạn. Đó là theo quy luật của vũ trụ, theo Phật sẽ gọi là Nhân quả, bạn gieo gì sẽ nhận được điều ấy.

Câu danh ngôn: *“Ta không được chọn nơi mình sinh ra, nhưng ta được chọn cách để mình sống”*, đó là điều thay đổi cuộc sống bạn trở nên tốt đẹp, hạnh phúc và thành công.

15. Lo lắng, buồn phiền

Thói quen lo lắng quá mức, buồn phiền quá nhiều đã làm con người trở nên già nua trước tuổi và càng gần với cái chết vì bệnh do thói quen này. Mọi chuyện đều có cách giải quyết của nó, cách giải quyết tùy thuộc vào cách nhìn của bạn vào vấn đề mà bạn gặp rắc rối. Nếu bạn đối diện với những trở ngại của cuộc sống với cái nhìn như là một sự trải nghiệm thì nó trở nên nhẹ nhàng và có thể dễ dàng chấp nhận.



Nếu bạn nhìn vấn đề với con mắt phóng đại những khó khăn thực tại thì bạn sẽ bị ngợp, chùn bước ngay trên bước đi đầu tiên, bạn sẽ không dám đối diện với chúng vì chúng quá to lớn, quá vĩ đại hơn những gì đang xảy ra, kết quả là sự thất bại do suy nghĩ, tưởng tượng, lo lắng quá mức.

Nếu trước mặt bạn là một ly nước, bạn có thể cầm nó để uống trong một tích tắc thì không trở thành vấn đề. Nhưng nếu bạn cầm ly nước trong vài tiếng đồng hồ, vài ngày, vài tháng, vài năm thì ly nước dù bé nhỏ chỉ vài gam nhưng nó sẽ trở thành một vấn đề lớn đối với cuộc đời bạn. Do đó, để bạn trở nên nhẹ nhàng thì hãy đặt chiếc ly bé nhỏ đó xuống, mọi chuyện từ đó sẽ trở nên nhẹ nhàng.

Cũng vậy, trong cuộc sống có rất nhiều khó khăn và trở ngại mà bạn phải đối diện, hãy suy nghĩ để giải quyết chúng. Sự lo lắng nghĩ suy về nó để hoàn tất công việc là điều cần thiết để đi đến thành công. Nhưng nếu bạn kéo dài sự lo lắng,



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



buồn phiền, stress, suy nghĩ đó suốt vài



tháng, vài năm thì nó sẽ làm bạn đau, có thể bạn bị tê liệt; giống như ly nước chỉ vài gam bạn cầm trong một thời gian dài.

Do đó, mọi chuyện đã qua bạn hãy để cho nó qua, những suy nghĩ ngày hôm qua khác với suy nghĩ hôm nay, những nỗi buồn của ngày hôm kia khác với ngày mai, bạn hãy nên buông bỏ với quá khứ hay đặt chuyện buồn đau của quá khứ xuống để sống với những gì hiện tại bạn đang được sống.

16. Tư duy tích cực

Hạnh phúc của cuộc sống không phải nhất thiết là tất cả những thứ mà ta đạt được khi cố làm điều gì đó thật nhiều, đôi khi hạnh phúc chỉ xuất hiện khi bạn luôn có thói quen tư duy tích cực để nhìn cuộc đời này với cái nhìn an tịnh, sâu sắc, lạc quan.



Thỉnh thoảng, nếu cuộc sống bạn trở nên quá mệt mỏi thì bạn hãy tĩnh lặng đi một lúc để lấy lại năng lượng tiếp tục bước trên con đường, định hướng mà mình đã chọn.

Khi còn là những đứa trẻ chúng ta được sự bảo bọc nơi tổ ấm gia đình, vỗ về của cha và mẹ nhưng đến khi lớn lên chúng ta vẫn mãi là những đứa trẻ to xác.

Công việc, học tập, tình cảm, bạn bè... mọi thứ có thể đang trở nên tốt đẹp với bạn nhưng chưa chắc ngày mai nó còn trọn vẹn như bạn nghĩ, có thể nó trở nên tồi tệ hơn ngày hôm qua.

Tư duy tích cực là tiếng nói mách bảo bạn học cách chấp nhận với sự thật, bạn không thể làm gì được khác hơn khi những chuyện đã qua. Nụ cười nở trên môi bạn tuy nó không chuyển đổi được những sự việc, hoàn cảnh đã qua nhưng nó vẫn có giá trị tích cực của chính nó. Nếu bạn khóc thì bạn có thể khiến mọi thứ trở nên tồi tệ hơn như mình nghĩ. Khóc hay cười,



312 / Thích Nhuận



suy nghĩ tích



cực hay tiêu cực, đứng dậy bước tiếp hay ngồi im là tùy thuộc nơi chính nghị lực của bạn.

17. Nỗi sợ

Từ rất sớm, khi đứa trẻ cất tiếng khóc chào đời để báo hiệu với thế giới sự hiện hữu của một con người thì nỗi sợ đã dần dần bắt đầu sanh khởi trong đứa trẻ đó. “Ông Kẹ” là ai, là người như thế nào, đứa bé chưa hề gặp mặt nhưng mỗi lần nghe người lớn nhắc đến “ông Kẹ” thì em bé liền sợ hãi.

Khi chúng ta lớn dần theo năm tháng, nỗi sợ ông Kẹ được biến hóa thành nỗi sợ to lớn hơn, khắc nghiệt hơn, đau đớn hơn và cụ thể hơn, nó phát triển dần theo tâm lý và độ tuổi của con người. Nỗi sợ đã trở thành thói quen làm lụi tàn mọi ý chí, nhiệt huyết sống đối với cuộc đời. Sợ thất bại, sợ mất tiền, sợ nghèo, sợ thua bạn bè,



sợ người ta chê cười, sợ mất việc, sợ nói chuyện trước đám đông,... Có bao nhiêu nỗi sợ thất bại trong cuộc đời bạn thì có bấy nhiêu sự đánh mất cơ hội, tư duy sáng tạo, ước mơ trong cuộc sống. Có rất nhiều nỗi sợ, chẳng có nỗi sợ nào giống nỗi sợ nào nhưng chúng có chung một điểm là không dám đối diện chấp nhận với thực tại bất như ý

Khuynh hướng khúm núm, co ro, nhút nhát sẽ làm cho tố chất dũng mãnh như Oxytoxin được tiết ra trong não bị kiềm hãm sẽ khiến bạn mất đi tự chủ, sáng tạo trong mọi vấn đề của cuộc sống.

Tuy nhiên, trong cuộc đời chúng ta cần có những nỗi sợ như sợ nhân quả, sợ phải mắc vào vòng lao lý, sợ tổn hại người, sợ gia đình ly tan... thì những nỗi sợ này có giá trị tích cực đưa con người trở về với giá trị chân thật của chính họ.

Để đạt được những tư duy và suy nghĩ tích cực thì bạn nên tạo ra những thần thái trong con



người là thể hiện sự tự tin và bản lĩnh, ngoài ra khi nỗi sợ, sự lo lắng hiện hữu nơi bạn thì bạn hãy hít vào thật sâu và thở ra thật nhẹ nhàng, thư thái. Đừng bao giờ nghĩ mình phải luôn hoàn hảo, sợ người ta chê cười, không ai thích mình nữa mà hãy hành động, coi sự mất mát là bài học thú vị, là kinh nghiệm sống cho chính mình trong mỗi chặng đường của cuộc đời.

Đối diện với nỗi sợ thì nỗi sợ sẽ biến mất, thậm chí bạn có thể trở nên thích thú với chúng. Nỗi sợ là cảm giác con người tự suy nghĩ và lo lắng về nó, đó là điều không có thật. Hãy hành động, coi sự vấp ngã là chặng đường, hướng tới sự hoàn thiện chứ không phả sự hoàn hảo.

Nỗi sợ tiêu cực càng tăng tỉ lệ thuận với con người càng lớn, điều này có nghĩa là do con người nhìn thất bại như là một điều xấu xa, khủng khiếp, không thể chấp nhận nó trên con đường bạn đi. Với cách nhìn này thì bạn đang bám víu qua nhiều vào thành công và thất bại và đặc biệt bạn đánh giá quá chênh lệch giữa



chúng và xem chúng như hai khía cạnh xa
lạ.



Trên thực tế, nếu bạn nhìn thất bại, thành công là hai mặt không thể tách rời của cuộc sống thì những bước chân trên con đường bạn đã chọn sẽ nhẹ nhàng hơn; ngược lại nếu bạn cho rằng công việc bạn làm phải thành công, không được thất bại hoặc hoàn toàn không chấp nhận sự thất bại có thể xảy ra thì điều ấy sẽ làm bạn choáng, thất vọng và bất toại nguyện. Điều này sẽ dẫn đến một điều khi bạn bắt tay vào làm việc thì vừa làm vừa rất căng thẳng vì sợ không thành công.

18. Tin vào nhân quả

Chúng ta hãy lắng lòng để ngẫm suy về cái tính nhân quả của cuộc đời này. Nếu trong một thời đại mà con người không có thói quen tin vào nhân quả thì liệu xã hội này sẽ được ấm no, hạnh phúc chăng? Đôi lúc con người chỉ vì thấy bề mặt của những nghịch lý trong cuộc sống hay những điều mà con người không thể hiểu nổi trong đời sống hiện tại mà vội vàng đánh giá,



bình phẩm cho rằng nhân quả là điều không có thật trên cuộc đời này. Chẳng hạn, một số người ở ác, làm trái với những điều mà pháp luật và xã hội không chấp nhận nhưng đời sống hiện tại của họ vẫn được sung túc; cũng có một số người ăn ở nhân đức nhưng đời sống của họ vẫn còn bị nhiều tai họa.

19. Bước chân trọn vẹn

Trong hành trình sống một đời người, có vô số cách để tạo ra hạnh phúc. Hạnh phúc nội tại dựa trên chánh niệm như từng bước chân, cũng là cách để bạn tắm gội trong nguồn năng lượng hạnh phúc.

Để thỏa mãn nhu cầu của cuộc sống thì các bước đi hằng ngày thường vội vã, hấp tấp, nóng vội, vô nghĩa, lo âu sợ hãi, bồn chồn nhiều hơn là sự chậm rãi, thanh thản, biết rõ và quán sát



tâm, ý nghĩ; thậm chí bạn có thể quên luôn những bước chân mà bạn đang bước ngay chính trên đôi chân của bạn. Do sự tích lũy, thúc đẩy của thói quen tiêu cực cũng như lo âu, sợ hãi, hấp tấp, vội vàng... sẽ khiến bạn khó cảm nhận được niềm hỷ lạc trong mỗi bước chân mà bạn đang bước.

Thái độ không cầu giận, mỉm cười vì biết rõ đó là thói quen xấu sẽ giúp bạn điều chỉnh được hành vi đang hiện khởi. Ý niệm khao khát tìm kiếm hạnh phúc nội tại sẽ giúp bạn mạnh mẽ xua tan các ý niệm buồn chán, vô vọng... để tạo ra những bước chân trọn vẹn trong hiện tại.

Bước chân trọn vẹn là bước chân mà bạn cảm thấy hạnh phúc tròn đầy, nó được xây dựng trên chất liệu an lạc với tình thương, hiểu biết, không vướng mắc. Mỗi bước chân bạn phải cảm nhận được một cách sắc đối với các trạng thái tâm lý đang hoạt động sanh khởi và dập tắt. Bước chân trọn vẹn cũng có nghĩa là bước chân không hời hợt, không nửa vời,



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



bước chân ấy phải có sự nếm



được vị ngọt của chánh niệm, phải cảm nhận được giá trị tích cực thanh thoát, nhẹ nhàng, thư thái do sự biết rõ, quan sát, theo dõi tâm tạo ra.

Tuy nhiên, để trạng thái chánh niệm sanh khởi trong mỗi bước đi thì bạn cần có một lượng thời gian nhất định đối với việc tĩnh tâm, thông qua ngồi thiền hoặc quán chiếu sâu về các trạng thái vô thường sanh diệt, biến đổi, không như ý trong các vấn đề của cuộc sống bên ngoài.

Nhận thức trên sẽ khiến bạn thay đổi cách nhìn đối với thực tại, bạn sẽ cảm thấy an bình tự tại trước mọi khổ đau từ bên ngoài hay nơi thân thể bạn, dù có những điều bất toại nguyện như ý xảy ra.

Đối tượng mà tâm trí bạn quan sát là các bước chân, bước chân dài, ngắn, cao hay thấp bạn phải đều biết rõ và chỉ biết rõ mà thôi. Các ý niệm sanh khởi bất chợt, ngoài sự kiểm soát của bạn, các ý niệm không như ý, vô nghĩa hoặc những hình ảnh quá khứ tiếp tục tái hiện trong



tâm trí bạn khi bạn đang bước đều là ảo ảnh của tâm trí do đó bạn hãy nên mỉm cười, xem chúng như là những người bạn ghé thăm, không vướng bận, bức bối bởi chúng.

Bạn nên chấp nhận, biết rõ, mỉm cười, quan sát đến các ý niệm bất chợt sanh khởi. Bạn càng chú ý quan sát, thấy rõ, nhìn vào bộ mặt thật của những ảo ảnh thì chúng càng dễ tự động biến mất. Các dạng ảo ảnh đó chúng sẽ tự động biến mất khi bạn nhận thức rõ và chấp nhận, không cưỡng ép chúng.

Thái độ hoan hỷ với niềm tin vững chắc vào sự chánh niệm để thực hành các bước chân trọn vẹn nơi hiện tại sẽ giúp cho bạn tái tạo năng lượng hạnh phúc ngay chính trong bản thân, nhận thức rõ được tiến trình sanh diệt, vô thường biến đổi nhanh chóng trên các hiện tượng tâm lý, vật lý. Bạn càng hiểu rõ chúng thì bạn sẽ không còn bám víu, không còn đặt các gánh nặng phiền não trên vai, hạnh phúc sẽ là người tốt bên cạnh bạn trong suốt chặng đường mà bạn phải sống và đối diện mọi thứ bất toại nguyện.



20. Vương mắc

Nếu con sông được tạo nên bởi dòng chảy của nước thì kiếp sống của con người được ví như dòng chảy bất tận không ngừng biến đổi và sanh diệt. Ý nghĩ này tiếp nối sang ý nghĩ khác, miên man, bất tận, vô định; thậm chí dính mắc tạo nên ảo tưởng về cái Tôi; những lầm lỗi khó dứt bởi thói quen cố chấp; tham đắm, sân hận, si mê.

Đời sống của một con người có những lúc thì vững mạnh như những chiến sĩ ra trận, lúc thì ê chề, nản chán; thậm chí bỏ cuộc với những phong ba, bão táp của cuộc đời.

Đời sống của một kiếp người chẳng khác gì mấy so với những con cá sống trong dòng sông, lúc thì lặn hụp sâu để tránh kẻ thù; lúc thì thông thả tung tăng bồng bềnh trên mặt nước. Điều quan trọng nhất là dù chúng ta sống trong những giai đoạn nào của cuộc đời, dù là đang ở trong



khúc sông nào của dòng sông thì ta luôn luôn sống với thái độ tích cực, lấy lòng nhiệt huyết, và bằng sự trọn vẹn của tâm hồn đối với tư duy, hành động trong mỗi giây phút trôi qua.

Nếu sự thành công, hạnh phúc ở bên kia khu rừng thì nhiệm vụ của bạn là phải vượt qua những gai góc, chằng chịt, giông tố của cuộc đời để đón nhận những giá trị hạnh phúc, kinh nghiệm từ khổ đau mang lại. Con đường xuyên rừng luôn là con đường nhiều gai góc, khó khăn mà sự thử thách là những chất liệu giúp ý chí ta thêm mạnh mẽ, kiên cường. Khổ đau, hạnh phúc; bùn và sen, rác và hoa là các hình ảnh tuy đối lập nhưng không thể tách rời trong đời sống con người; tuy chúng là hai nhưng thuộc cùng một bản thể.

Gai góc là chuyện đương nhiên của cuộc đời, nhiệm vụ của gai góc là làm cho bạn vướng vứu, cản trở bước đi của bạn nhưng vướng thì vướng, mỗi người cần phải kiến tạo một con đường mới cho cuộc đời mình bằng cách cắt bỏ những gai



góc, dẹp bỏ mọi yếu tố tác động từ bên ngoài, chính nên những tâm ý tiêu cực, bất thiện trong tâm hồn mỗi con người.

Đa số, con người chúng ta mỗi khi bị *vướng* thì dễ bị *mắc kẹt* luôn; *khó tháo gỡ* những suy nghĩ cố chấp; bảo thủ; cho rằng điều đó là ta, là của ta, là suy nghĩ bất di bất dịch của ta. Người bị vướng mắc thường có khuynh hướng ảo tưởng với thực tại và lao vào như con thiêu thân đối với những đối tượng mà bạn bị dính mắc.

Đời có đạo thì cuộc sống sẽ trở nên tử tế, nhẹ nhàng nhưng khi bạn vào đạo rồi thì bạn cho rằng tôn giáo của bạn là số một, tất cả mọi kẻ ngoài là sai lầm, lạc lối.

Đời có bằng cấp nên ta phải vướng vào bằng cấp mà kiếm sống nhưng khi có bằng cấp xong thì đi đâu bạn cũng đưa ra tấm bằng đi trước.

Đời cũng cần có tiền để làm phương tiện trao đổi, mua bán trong đời sống con người nhưng khi bạn mắc kẹt vào nó thì tiền trở thành con



dao chặt đứt mọi tình nghĩa, bất chấp mọi xấu ác và trở thành thượng đế của mọi tội lỗi.

Đời có tình yêu nên ta phải vướng vào nó để làm cho cuộc sống trở nên tươi đẹp và có được bạn đời nhưng khi nắm giữ được tình yêu ta lại dính chấp sự cuồng si, ghen tuông, độc đoán.

Đời thường có những mâu thuẫn giữa ta và người xung quanh ta nên ta thường vướng vào mâu thuẫn, do đó ta mắc luôn vào đó, không xóa được hận thù trong lòng... Đời cũng cần có những giấc ngủ vừa đủ để tái tạo thêm năng lượng sống, nhưng mắc kẹt vào đó thì bạn sẽ trở thành nô lệ của sự lười biếng. Đời cũng cần có những trò chơi bóng đá, thể thao để con người trở nên khỏe mạnh nhưng đắm nhiễm bởi nó bằng những hình thức cá độ, sa đọa thì bạn đang mắc kẹt trong nó.

Thói quen đắm nhiễm, vướng mắc vào những cơn say của tài, danh, lợi, sắc; những thú vui tầm thường khiến bạn mất đi sự sáng suốt để nhận diện được sự



320 / Thích Nhuận



nguy hiểm của chúng, đánh mất ý



thức mình đang đắm nhiễm, vướng mắc; trở nên mê mờ không tìm được tự do hay một lối thoát.

Một khi thói quen tiêu cực hình thành chín mùi trong đời sống của bạn, chúng sẽ làm thay đổi tư duy, hành động, nhận thức, trở thành kẻ thống trị trong cuộc đời bạn, hướng bạn vào một lối mòn của sa đọa, tội lỗi.

Để tháo gỡ vướng mắc bạn nên nhận diện được sự vô thường biến đổi, sanh diệt trong tâm sinh lý của con người; sự thay đổi của vạn vật, thời gian và không gian.

Trong đời sống hiện tại, mọi khoảnh khắc ta đều được sinh ra và chết đi; nhưng chúng ta vẫn hiện hữu liên tục như vậy. Nếu chúng ta đã hiểu rằng trong kiếp sống hiện tại chúng ta liên tục (sự sinh diệt) mà không có một thực thể hay một thể chất thường hằng bất biến nào, như là một linh hồn hay bản ngã (atma) thì tại sao chúng ta phải vướng mắc, trói buộc bởi những tư duy cũ, hành động cũ, lời nói cũ tiêu



cực; tại sao chúng ta không hiểu rằng
những hình thức trói buộc,



đảm nhiệm của cuộc sống là những dạng năng lượng tiêu cực làm ô nhiễm, hoen ố tư duy, nhận thức, hành động chúng ta mỗi ngày.

Hãy xa lìa những vướng mắc, nỗi khổ, niềm đau để giúp bạn quân bình được đời sống tâm hồn, bước lên một thềm bậc mới với đời sống không bi lụy, cố chấp mà vững chắc trong mỗi bước đi đầy gai góc của cuộc đời.

21. Tự ái

Tự ái là cách phản ứng tiêu cực của tâm thức dùng để phản kháng lại những điều mà bạn không hài lòng. Tự ái có khuynh hướng được biểu lộ rõ rệt hay vi tế qua thái độ, hành vi, cử chỉ không vừa ý nhằm bảo vệ cái Tôi, cái của Tôi, tự ngã này của Tôi.

Khi bạn gặp những người có tính tự ái cao, cách duy nhất bạn có thể làm để thay đổi họ là



thay đổi chính bản thân mình. Lối sống, hành động, tư duy tích cực của bạn sẽ tác động, ảnh hưởng đến họ; từ đó họ sẽ cảm nhận được bạn khi bạn hành động và sống bằng cả trái tim của mình.

Sự bất như ý, không vừa lòng, muốn người khác phải theo ý mình, quát tháo, bực bội là tác nhân sẽ khiến bạn bực bội, làm tính tự ái của người khác sanh khởi.

Tự ái thường chịu tác động bởi những ngôn từ tiêu cực, hạ bệ, khinh thường, chê bai... từ người khác.

Trong đời sống của bạn có rất nhiều mối quan hệ, tương tác xã hội tạo nên vô số các câu chuyện của đời thường. Đa số, những cơn sóng tác động đến bản thân bạn, thì bạn chiếm 1/10 trong các vấn đề liên hệ đến đời sống bạn như bố mẹ của ta, nhà cửa, xe cộ, hiệu xe mà ta đang sở hữu, nhãn hiệu giày mà ta đang mang trên chân, tôn giáo, chủ nghĩa chính trị mà bạn đang theo, tâm lý của bạn.... Tất cả những thứ có liên



hệ đến đời sống của bạn, bạn tưởng chừng như là của bạn, thuộc sở hữu của bạn, bạn đã chiếm hữu nó... Phải chăng, bạn nắm giữ chúng cả đời, thậm chí khi bạn không còn trên cõi đời này? Chúng sẽ không hư hoại chăng? Nếu là của bạn thì tại sao bạn không nắm giữ nó mãi cho đến thế giới bên kia cuộc đời bạn? Thậm chí thân thể của bạn, bạn sẽ giữ nó mãi mãi không già, không bệnh, không chết mãi được không?

Tự ái vốn dĩ không phải là bản thân ta, nó chỉ là biểu lộ bất thường của cảm xúc, nó mang tính bất định, biến đổi, có thể nổi sóng dữ khi bị tác nhân bên ngoài chửi rủa, đay nghiến... hoặc tạm thời yên ngủ trong tâm thức khi chưa bị tác nhân bên ngoài tác động.

Chửi bạn thì bạn có thể nhịn, nhưng chửi đến người thân như bố mẹ bạn thì bạn sẽ ùng ùng nổi giận; đụng đến anh em, chú bác tôi thì tôi sẽ đánh, hoặc đụng đến cái bên ngoài như Tôn giáo của tôi; tỉnh huyện xã của tôi, xe của tôi... Tất cả



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



những thứ ấy không phải là của bạn,



cũng không phải là bạn mà là những yếu tố tương quan sanh, diệt, dựa trên cái tên, danh nghĩa mà hình thành trong cuộc đời của bạn. Chúng do điều kiện mà hình thành nên chúng cũng sẽ do điều kiện mà hủy hoại.

Bạn sẵn sàng đánh nhau, giết nhau, cãi nhau khi những yếu tố liên quan đến đời sống của bạn bị người khác tấn công. Đó cũng chỉ là tự ái vật mà bạn cho rằng nó là cá tính, bản chất của bạn. Nói chàm đến họ tức là chàm đến con người của bạn, từ đó tự ái sinh khởi bất chợt trong thời gian nhất định.

Trên bước đường tu tập, nếu chúng ta không tĩnh lặng để quan sát tính giả danh, sanh diệt, biến đổi của cảm xúc dựa trên tính điều kiện của các vật chất hay tác nhân bên ngoài mà sanh khởi thì bạn sẽ mất đi mọi thứ công đức, mất đi những điều tốt đẹp mà bấy lâu bạn đã gầy dựng cho cuộc đời bạn. Bạn sẽ trở thành nô lệ của cảm xúc, nô lệ của tự ái vật vãnh. Từ đó, khổ đau từ đó sẽ xuất hiện, đeo bám



Nhẹ tênh giữa dòng đời /



theo bạn như bóng với hình.



Bạn hãy thực tập thói quen tĩnh lặng, quan sát các trạng thái cảm xúc sanh khởi dù ai có làm gì, cố tình sỉ nhục bạn như thế nào. Đôi khi chúng ta cần phải nói ra sự thật để sửa sai nhưng trước khi nói bạn cần phải tự hỏi bản thân là mình đủ tĩnh lặng chưa? Còn sự oán hận, bực bội nào nữa không? Nếu câu trả lời là bạn đang tĩnh lặng, hoàn toàn không đau nhức, bực bội, căm ghét... gì cả thì lúc đó bạn nên tiếp tục hỏi bản thân: vậy chuyện này có thật sự quan trọng để ta viết một email dài, hay một cuộc hẹn để nói chuyện cho ra lẽ không?

Nếu ta thật sự tĩnh lặng thì ta sẽ cảm thấy không cần có nhu cầu trả lời, vì các vấn đề không quan trọng, không mấy ai quan tâm; nếu trả lời có thể làm cho câu chuyện trở nên quan trọng từ những việc vặt vãnh và nhiều người sẽ biết đến. Bạn hãy để cho thân và tâm bạn được yên bình mặc kệ những lời gièm pha, tiêu cực thì cuộc sống của bạn sẽ bớt đi phiền não và sóng gió.

- CHƯƠNG 5 -

hy vọng



Cuộc sống mà bạn đang trải nghiệm là một hành trình với rất nhiều thứ bạn phải đối mặt... Đời người như một khúc sông, nó quanh co gấp khúc; con người cũng vậy có vui ắt sẽ có buồn; lúc đau khổ tột cùng, lúc hạnh phúc vô biên, cuộc sống khó khăn thì có lúc sẽ hạnh phúc, sung sướng; khi thì thất bại và có lúc sẽ thành công; Dù những mặt đối lập nào của cuộc sống mà bạn đang đối diện thì bạn luôn học cách thành công và vượt qua những buồn đau thất bại đó. Trong tâm thức mỗi người luôn lóe sáng những tia hy vọng khi bất trắc xảy ra trong cuộc đời của họ, dù đạt hay không đạt được ước muốn nhưng đó là niềm tin và sự hy vọng nơi họ. Thế nhưng cuộc sống luôn cân bằng khi bạn ước muốn đạt được điều gì đó trong hiện tại và tương lai, thế nhưng đôi khi những thất bại ban đầu chỉ là sự thử thách và khởi đầu. Bạn hãy luôn giữ hy vọng,



quyết tâm thực hiện mọi thứ dù có khó khăn và bạn hãy bước qua tất cả những chông gai, đau khổ, thất bại. Mình chắc chắn với các bạn rằng bạn sẽ hết khổ đau, đạt được thành công và hạnh phúc. Đó là sự thật, chính bản thân mình, những người thân và người bạn đã thực hiện, tất cả đều thành công sau những nỗ lực, sự cố gắng hết sức của bản thân. Trong vũ trụ luôn có những nguồn năng lượng tiêu cực và tích cực. Khi chúng ta suy nghĩ và hành động những điều tích cực thì những nguồn năng lượng tốt đó sẽ luôn theo chúng ta và ngược lại đối với nguồn năng lượng tiêu cực. Vì vậy, trong cuộc sống sau cơn mưa trời lại sáng - Bình minh sẽ luôn tươi sáng và xua tan những màn đêm tối tăm. Sau cơn bão luôn có những chiếc cầu vồng tuyệt đẹp. Chính vì vậy, những người lạc quan và bản lĩnh luôn tìm thấy cầu vồng sau mỗi cơn bão. Niềm hy vọng chính là những chuyến phiêu lưu của con tàu cuộc đời bạn.

Sự hy vọng sau mỗi lần vấp ngã là thiên đường của sự toại nguyện đang ở phía



trước đang chờ



đón bạn. Nếu đường đời chỉ được trải bọc với những tấm lụa, rải đầy hoa hồng thì chẳng mấy ai trên cuộc đời nghĩ về Phật làm gì; cũng chẳng có ai thêm quan tâm đến cái thế giới giải thoát mà mỗi tôn giáo đưa ra với cách nhìn riêng biệt.

Tia sáng hi vọng sẽ được chiếu tỏa khi những bước chân đau khổ của bạn đang bước ra khỏi cánh cửa tuyệt vọng. Bạn sẽ làm gì khi cơ thể bạn bị phát hiện với một căn bệnh nan y? Bạn sẽ suy nghĩ gì nếu bạn thất bại đau đớn trên đường đời? Bạn sẽ hành động gì khi cuộc sống tưởng chừng như bế tắc, tuyệt vọng, không thể đứng dậy nổi? Bạn sẽ làm gì nếu bất lực trước những hoàn cảnh, đối diện con người không như bạn mong muốn?...

Câu trả lời của bạn có thể là hy vọng. Thậm chí, đôi lúc sự hy vọng đó không biết có đạt được trong tương lai hay không; nhưng hy vọng luôn vẫn là câu nói cuối cùng khi bạn bế tắc. Hy vọng là tiếng nói của niềm tin. Chỉ có niềm tin thôi sẽ là đòn bẩy nhắc bạn vượt qua mọi sự bế tắc của



330 / Thích Nhuận



cuộc sống.



Cánh cửa tâm linh sẽ được hé mở khi sự bế tắc, khổ đau xuất hiện; khi niềm tin con người được dâng trọn đến một tôn giáo nào đó, nơi mà bạn có thể tiếp xúc được với sự an bình, tự tại, lòng thương, bao dung vô bờ, đôi tay rộng mở của Phật, Chúa hay vị thánh thần không tên hay ông bà tổ tiên mà bạn muốn gửi gắm. Nơi đó bạn sẽ được vỗ về, được ôm vào lòng với con tim của một người Cha hay người Mẹ của muôn loài, được tiếp thêm sức mạnh; nghị lực và khai hóa.

Đau khổ làm cho con người có thêm nhiều trải nghiệm trong cuộc đời. Đau khổ có thể làm cho bạn dễ đến gần với cái Thiện nhưng cũng dễ dàng làm bạn lâm vào con đường Ác. Đó còn tùy thuộc vào đối tượng mà bạn tin tưởng, đối tượng mà bạn dựa vào trong khi tuyệt vọng nếu là chư Phật, chư Bồ Tát thì bạn sẽ được vỗ về an ủi, được giáo huấn và khai hóa theo ánh sáng trí tuệ, tình yêu thương vô điều kiện, bạn sẽ được thấy bên kia bóng đêm là ánh mặt trời. Nếu đối tượng mà bạn tin và hy vọng là những con đường tối tăm, tiêu cực mà xã hội đang tránh né thì khổ đau sẽ được thay thế bằng khổ đau.



Nếu khi bạn tuyệt vọng mà bạn chỉ thuần túy dựa vào chính mình và bản tính con người thì có lẽ cuộc đời bạn bằng giá, vô hy vọng, bế tắc. Bạn cần phải có một niềm tin và hy vọng tích cực để sống tiếp. Nếu bạn đang tuyệt vọng, dù vì lý do gì, thì bạn hãy biết rằng tia hy vọng sẽ là chìa khóa để giúp bạn đi vào con đường tâm linh. Khi đó, bạn sẽ rất ngạc nhiên không biết điều gì sẽ đến với bạn sau đó. Chư Phật, chư Bồ Tát sẽ không bao giờ bỏ bạn. Những niềm tin và hy vọng đó sẽ giúp cuộc đời bạn được tỏa sáng trong sự an bình, tĩnh lặng, bao dung và trưởng thành.

Lời bạt

Trong hành trình tìm kiếm hạnh phúc, chúng ta dần dần sẽ khám phá ra nhiều cách để đón nhận, tận hưởng và nếm trải vị ngọt an lạc thông qua tư duy, thái độ sống tích cực trong mọi vấn đề của cuộc sống.

Năm nguyên tắc hạnh phúc sẽ là con đường dẫn bạn đến chân trời hạnh phúc bằng chính đôi chân của bạn. Sự thực tập trở về với các đức tánh thành thật, tri ân, tha thứ, thói quen tích cực, tia hi vọng giúp cho bạn có cơ hội tiếp xúc, cọ xát và cảm nhận sự hỷ lạc có ngay nơi trong tâm hồn bạn.

Hạnh phúc ấy được tạo ra bởi chính bạn, là nguồn nhiên liệu để thắp lên ngọn lửa sống ở nơi chính bạn với lòng nhiệt huyết sống. Nó sẽ làm tan chảy mọi khổ đau mà bạn đang đối diện.



Khổ đau và hạnh phúc vốn là hai mặt của cuộc sống. Vì vậy, vui buồn, khóc cười, an vui, buồn khổ hiện hữu cũng chỉ là những khoảnh khắc của cuộc đời.

Nhờ có khổ đau chúng ta mới có thể cảm nhận được hạnh phúc. Nhờ có hạnh phúc ta mới cảm nhận được những giá trị mà khổ đau mang lại.

Hạnh phúc không ở đâu khác ngoài bạn, nó không phải trên trời rơi xuống hay do sự ban bố bởi một đấng thần linh mặc khải nào. Hạnh phúc có mặt trong chính tư duy, thái độ sống tích cực của bạn đối với cuộc đời này. Nó sẽ ở mọi nơi, mọi lúc nếu bạn biết trở về với những giá trị chân thật trong tâm hồn bạn.

Tư duy bạn thay đổi, cuộc đời bạn cũng sẽ thay đổi và từ đó hạnh phúc 5T sẽ có mặt trong nhận thức của bạn. Bạn hãy tin chắc điều đó, thực hiện ngay và nó sẽ mang đến cho bạn những giá trị tích cực mà bạn bấy lâu đã đánh mất hay lãng quên nó.

Nhẹ tên giữa dòng đời

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

175 Giảng Võ - Đống Đa - Hà Nội

Tel: (024) 3851 5380

Fax: (024) 3851 5381

Website:

www.nxbladong.com.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản:

MAI THỊ THANH HẰNG

Biên tập viên nhà xuất bản: Nguyễn Thị Lan Anh

Sửa bản | Mỹ Hạnh

in: Thiết kế | Thái Hiền

bìa: Trình | Tâm Thái Tịnh

bày: |

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam

Thích Nhuận Đức

Nhẹ tên giữa dòng đời / Thích Nhuận Đức. - Tái bản lần 1. - H.: Lao động; Công ty Sách Thái Hà, 2019. - 334tr.; 21cm. - (Tủ sách Buddhism)

ISBN 9786049861901

1. Đạo Phật 2. Cuộc sống 294.3444 - dc23

LDF0249p-CIP

In 3.000 cuốn, khổ 13 x 20,5 cm tại Công ty CP In Bản Việt, địa chỉ: Thôn Hậu Ái, xã Văn Canh, huyện Hoài Đức, TP Hà Nội. Số đăng ký KHXB: 3564-2019/ CXBIPH/02-156/LĐ. Quyết định xuất bản số: 1427/QĐ-NXBLĐ cấp ngày 12/9/2019. In xong và nộp lưu chiểu năm 2019.

